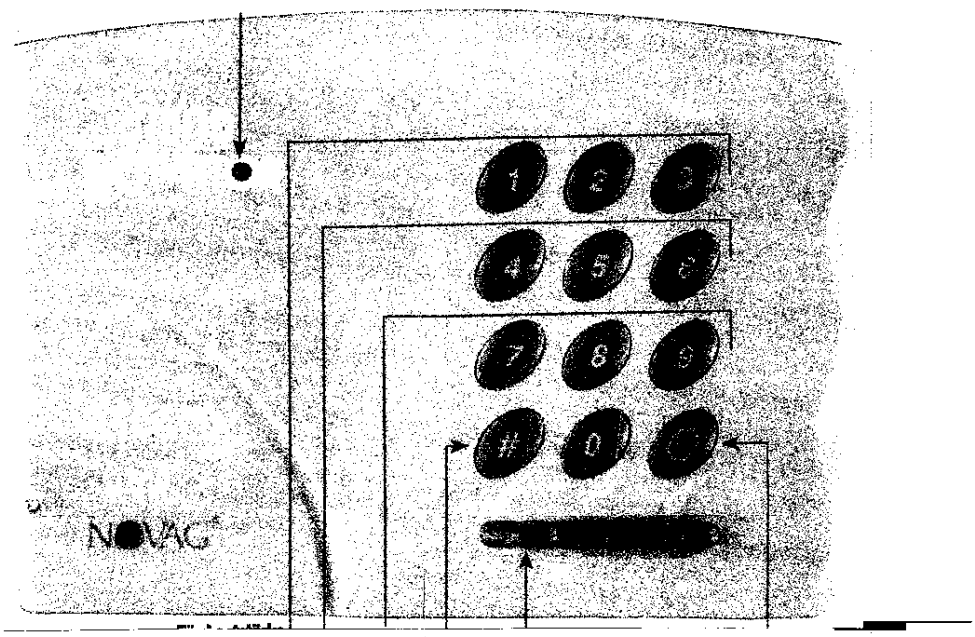
ISBN
Dr. Gerhard Bittner
Kurztitelaufnahme

DR. GERHARD BITTNER

WISSENSWERTES ÜBER DEN MIND ACTIVATOR

ENTSPANNEN
GENIEßEN - LEISTEN
GESUND SEIN



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort / Was ist Entspannung?	Seite 2
Wie wichtig ist unser Gehirn?	Seite 4
Wie gehen wir mit dem Gehirn um?	Seite 4
Wie sieht die Zukunft aus?	Seite 5
Das ganzheitliche Denken.	Seite 6
Entspannung heißt das Leistungs - und Gesundheitsprinzip der Zukunft.	Seite 8
Wie lernt man sich entspannen?	Seite 9
Ist Entspannung gleich Schlaf?	
Woher kommen die Geräte?	
Wo kann man den MIND ACTIVATOR anwenden?	
Kann man mit dem Gerät etwas falsch machen?	
Wie funktionieren diese Geräte?	Seite 10
Kann der MIND ACTIVATOR manipulieren?	
Welche Vorteile hat der MIND ACTIVATOR	
gegenüber anderen Entspannungstechniken?	
Warum brauchen wir ein Gerät, um zu entspannen?	Seite 11
Geht das nicht viel besser auf natürliche Weise?	
Wie funktioniert der MIND ACTIVATOR?	
Was sollte ich vor der ersten Anwendung wissen?	Seite 12
Wie sind die Programme aufgebaut?	Seite 13
Ist die Wirkung des MIND ACTIVATOR wissenschaftlich erforscht?	
Gibt es Menschen, die mit Mentalsystemen nicht arbeiten sollten?	Seite 14
Können Mentalsysteme süchtig machen?	
Wie oft kann man Mentalsysteme benutzen?	
Wann verwendet man Cassetten oder CD's?	Seite 15
Wie erlebt man Entspannung?	Seite 16
Verläuft die Entspannung bei allen Menschen gleich?	
In welcher Umgebung kann ich optimale Ergebnisse erzielen?	Seite 17
Gibt es nach der Entspannung etwas zu beachten?	
Wann am Tag nutze ich welche Programme?	Seite 19

Die sinnvolle Mittagspause oder wie man ohne den toten Punkt auskommt. Seite 20
Wer Leistung will, braucht Regeneration. Seite 21
Spätnachmittags oder nach der Arbeit. Die Freizeit genießen. Seite 22
Programmübersicht. Seite 23
Vorwort **Entspannung.** Seite 25
Die detaillierten Programmbeschreibungen. Seite 28
Vorwort **Lernen.** Seite 35
Vorwort **Aktivieren.** Seite 42
Vortwort **Gesundheit.** Seite 46
Vorwort **Mentale Fitness**. Seite 55
Persönliche Programme. Seite 60

VORWORT

Wir leben in einer Zeit, die von Streß, Hektik, Konkurrenz und Leistungsdruck geprägt ist. Ruhe und Muße, Ausgeglichenheit und Entspannung lassen sich nicht leicht verwirklichen. Wenn wir alle viel leisten müssen, macht es uns Freude? Fühlen wir uns wohl mit dem Lebensstil, den wir leben? Können wir Freizeit genießen? Werden wir im Alter gesund sein? Diese Fragen beschäftigen Menschen heute mehr denn je. Wie werden Sie Ihr Leben beurteilen, wenn Sie alt sind? Wird es sich gelohnt haben?

Ein Hauptproblem der heutigen Zeit ist der Streß. Streß bedeutet nichts anderes als Anspannung. Das Gegenteil von Streß ist die Entspannung. Viele Menschen haben den Weg zu verschiedensten Entspannungstechniken gesucht. Vom Autogenen Training bis hin zur Meditation sind es Millionen. Doch diese Techniken haben vielen Menschen nicht weitergeholfen, weil sie zu umständlich anzuwenden und zu aufwendig zu lernen sind.

Mit dem MIND ACTIVATOR gibt es ganz neue, einfache Wege, Streß zu kontrollieren. Dieses Gerät hat vielen anderen Entspannungstechniken gegenüber Vorteile. Eine Anwendung geht einfach, schnell und ohne daß der Benutzer etwas tun muß. Es ist handlich und überall zu benutzen.

Was ist Entspannung?

Die Entspannung ist der ideale körperliche, geistige und seelische Zustand für den Menschen. **Nur die Entspannung ist das wirkliche Gegenteil von Streß.**

Entspannung ist mehr als nur einfach die Lieblingsmusik zu hören, das Fernsehgerät anzuschalten oder spazierenzugehen. **Wir verstehen unter Entspannung effektives und schnelles Abschalten, tiefes Regenerieren, Revitalisieren und erhöhte Konzentration.** Im Zustand der Entspannung verbraucht der Körper weniger Energie. Das bedeutet, erheblich mehr leisten können, oft mehrere Stunden am Tag, uns wohler fühlen und auf Dauer gesünder zu sein. Mehr Vorteile kann kein Prinzip in sich vereinen. Wir bezeichnen deshalb die Entspannung als idealen Zustand des Organismus.

Seitdem die Gehirnforschung rapiden Aufschwung genommen hat und in ihrer Bedeutung für den Menschen voll erkannt wird, sehen wir den Menschen mehr als Ganzheit. **Das Gehirn ist das mit Abstand wichtigste Organ, über das der Mensch verfügt.** Es steuert alle wichtigen Funktionen. Dazu gehören das Denken (im Großhirn), die Gefühle (im Zwischenhirn) und unsere vegetativen Funktionen (im Stammhirn).

VORWORT

Das Gehirn ist der Sitz des Mentalen, des Geistigen. **Die Wissenschaft erkennt in zunehmenden Maße die Bedeutung der mentalen Fitness für die Leistungkraft, das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen.**

Mentale Fitness ist die Erfolgsformel für jeden. Entspannung und Ausgeglichenheit sind die idealen Zustände für den Menschen, weil dann in ihm die wichtigsten Körperfunktionen optimal arbeiten. Wie aber schafft man es, den Alltagsstreß zu bewältigen, ihn zu kontrollieren, ruhig und ausgeglichen zu bleiben - egal, was um uns herum geschieht? Man kann es lernen.

Der MIND ACTIVATOR gibt Ihnen die Möglichkeit, viele Vorteile auf einmal für sich zu nutzen.

Einige Programme sind speziell für Cassetten mit Mentalem Training aufgebaut. Das Mentale Training bzw. das Lernen in Entspannung verläuft nicht bewußt. Man entspannt, hört eine Cassette und fragt sich hinterher, was man denn gelernt haben soll, weil man keine direkte Wirkung merkt. Unser Unterbewußtsein - der riesige Informations- und Lernspeicher - nimmt Lernstoff um so leichter auf, je weniger wir ihn bewußt lernen. In der Lernpsychologie heißt der Fachbegriff dafür latentes (verdecktes) Lernen.

Das Bewußtsein macht nur einen verschwindend kleinen Teil der Gehirnkapazität aus. Vergleicht man bildlich das Gehirn mit einem Computer, ist das Bewußtsein der Bildschirm, auf dem gerade bestimmte Daten stehen. Der tausendmal größere Teil der gelernten Informationen befindet sich im Speicher und ist unsichtbar.

Vertrauen Sie auf diese neue Technik. Lieber entspannt, wenig gemerkt und erfolgreich gelernt als bewußt trainiert und weniger gelernt.

Steigern Sie Ihre Leistung, indem Sie Ihren Streß bewältigen und Ihre Energien besser über den Tag verteilen. Sparen Sie Ärger und Konflikte und lernen Sie im Mentalen Training, Probleme schnell in Lösungen zu überführen.

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität und das Wohlbefinden. Lernen Sie im Mentalen Training locker zu bleiben, Herausforderungen und Aufgaben leicht anzugehen und so oft wie möglich gut gelaunt zu sein und das Leben zu genießen.

Leben Sie ausgeglichen und ruhig in dem Bewußtsein, daß Sie nicht nur ein Leistungsprinzip für sich entdeckt haben, sondern auch gesund bleiben und länger leben können. Damit es Ihnen gut geht.

WAS BRINGT DIE ZUKUNFT?

Die Zukunft hat begonnen. Die Zukunft beginnt im Kopf.

Menschen möchten erfolgreich leben, etwas leisten, sich wohl fühlen und gesund sein. Die meisten erreichen diese Ziele nicht. Ein großes und wichtiges Ziel kann es sein, all diese Dinge auf einmal zu haben. Daß wir diesem Ziel zur Zeit mit schnellen und großen Schritten näherkommen, verdanken wir verschiedenen Trends in der Wissenschaft.

1. Wie wichtig ist unser Gehirn?

Über die Gehirnforschung haben wir erkannt, daß das Gehirn das wichtigste Organ ist, das der Mensch besitzt. Dieses Organ steuert nicht nur unser Denken und Lernen, es steuert ebenso unser Gefühl und alle unsere Körperreaktionen. Das Gehirn ist das mit Abstand wichtigste Organ. Wer sich einmal mit dem Gehirn beschäftigt, der hört fantastische Zahlen: Es sind zirka 100 Milliarden Nervenzellen, aus denen dieser Zentralcomputer besteht. Jede Nervenzelle ist mit vielen anderen vernetzt und bildet ein unglaublich leistungsfähiges Informationssystem.

Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit des Menschen werden also in erster Linie im Gehirn bestimmt. Es kommt auf die mentale, die geistige Fitness an.

2. Wie gehen wir mit dem Gehirn um?

Wenn Albert Einstein gesagt hat, daß wir nur zirka fünf bis zehn Prozent unseres Gehirnpotentials wirklich ausnutzen, dann war das eine Schätzung. Tatsache ist, daß wir unseren "Zentralcomputer" oft ausgesprochen dilettantisch verwenden und nur einen kleinen Teil davon systematisch nutzen. Das Ziel, vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer zu werden, macht deutlich, daß wir immer mehr in der Forschung erkennen, was wir alles mit dem Gehirn erreichen können. Die Wissenschaft zeigt inzwischen Wege, die Leistungsfähigkeit des Gehirns erheblich zu steigern. Das Erfreuliche daran ist, daß diese Leistungssteigerung mit Leichtigkeit geschieht. An die Stelle von Zwang, Druck und Verbissenheit treten Entspannung und hohe Konzentration.

WAS BRINGT DIE ZUKUNFT?

3. Wie sieht die Zukunft aus?

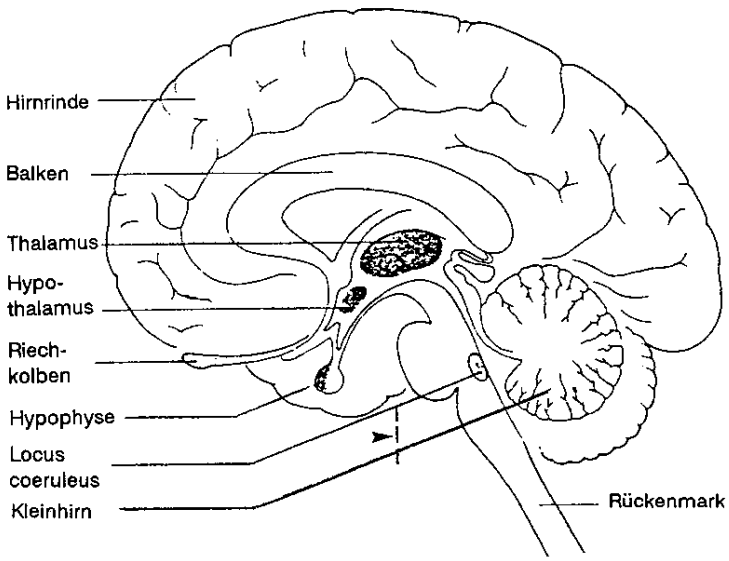
Mentale Fitness heißt der Trend in der Zukunft. Menschen werden in Zukunft mit viel größerer Geschwindigkeit lernen als sich das die meisten von uns vorstellen können. Was würden Sie sagen, wenn Ihnen jemand anbietet, in zwei Monaten eine Fremdsprache umfassend zu lernen? Und das ohne Zwang und Streß? Menschen lernen, selbst starke Drucksituationen relativ streßfrei zu bewältigen. Sie haben weniger Ärger und Konflikte und steigern ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden erheblich. Das wiederum bedeutet, daß die Lebenserwartung sich verbessern kann.

Die Vorteile eines Lebens- und Arbeitsstils mit weniger Streß und Ärger, mit höherer Leistung, Wohlbefinden und Gesundheit durch Gelassenheit und Ausgeglichenheit sind für jeden einzelnen Menschen sehr groß. Wir können uns vorstellen, daß in wenigen Jahren jeder Haushalt über einen MIND ACTIVATOR verfügt. Wer ihn besitzt, hat anderen Menschen gegenüber klare Vorteile.

DAS GANZHEITLICHE DENKEN

In vielen Bereichen der Wissenschaft beginnt man, ganzheitlich und vernetzt zu denken. Man versteht, daß in einem Körper wie in einem großen Organismus alles mit allem zusammenhängt. **Daß Körper, Geist und Psyche eine Einheit bilden, war schon vor tausenden von Jahren den Griechen bekannt**.

Die Gehirnforschung hat entdeckt, daß wir drei Zentren im Gehirn haben:



- Das Großhirn als Denkzentrum
- Das Zwischenhirn als Zentrum der Gefühle
- Das Kleinhirn als Zentrum, das Körperreaktionen, Muskelspannung, Pulsschlag, Blutdruck, Atmung und Immunfunktionen steuert.

Alle drei Zentren stehen direkt miteinander in Verbindung. Das bedeutet, daß man, wenn man denkt, ein Gefühl auslöst und dieses Gefühl körperliche Reaktionen. Man kann nicht denken ohne zu fühlen und im Körper Reaktionen auszulösen. Die Medizin, die viele Jahrzehnte den Zusammenhang von Denken, Fühlen und körperlichen Einschränkungen nicht beachtet hat, muß umlernen. Krankheiten entstehen zu einem großen Teil aus fehlender mentaler Fitness. Sie entstehen durch Streß, durch Ärger, Konflikte und schlechte Gefühle.

DAS GANZHEITLICHE DENKEN

Aus ganzheitlichen Erkenntnissen ergeben sich auch neue wissenschaftliche Richtungen wie zum Beispiel die Psychoneuroimmunologie. Sie fragt, wie Gefühle und psychische Prozesse sich im Gehirn auswirken (neurologisch) und das Gehirn die Funktion des Immunsystems unserer Körperabwehr gegen Viren und Bakterien beeinflußt. Die Erkenntnisse sind zum Teil revolutionär. Die Art, wie ein Mensch denkt, beeinflußt sein Fühlen. Sein Fühlen und seine Stimmungen können Krankheiten erzeugen.

Da der Mensch im Mentalen Training sehr schnell lernen kann, sein Denken zu verändern, kann er hier manche Probleme vermeiden.

Menschen werden in Zukunft leicht lernen, ihren Streß zu bewältigen. Das, was sie bisher unter Druck und Belastung getan haben, werden sie mit Leichtigkeit und locker tun. Das bedeutet weniger Streß.

ENTSPANNUNG HEIßT DAS LEISTUNGS- UND GESUNDHEITSPRINZIP DER ZUKUNFT

Wenn das Gehirn das wichtigste Organ des Menschen ist, dann ist die Frage, in welchem Zustand das Gehirn am besten arbeitet.

Die Antwort lautet: In der Entspannung. **Der Zustand der Entspannung ist der ideale Zustand für das Gehirn und damit für den Menschen.**

Das Gegenteil der Entspannung ist der Streß. Streß bedeutet Aufregung oder Anregung. Streß bedeutet, daß der Körper reagiert, der Blutdruck sich verändert, das Herz schneller schlägt, die Verdauung beeinträchtigt ist und vor allem die körpereigene Abwehr, das Immunsystem, es wird mit Viren und Bakterien, die uns angreifen, nicht mehr so gut fertig. Der positive Streß ist genauso schädlich wie der negative, weil die Körperreaktionen bei beiden Streßarten gleich ablaufen.

Das eigentliche Gegenteil des Streß ist die Entspannung. Diese Erkenntnis mag für viele Menschen neu sein, aber sie gilt. Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit sind Leistungsprinzipien. Entspannung bedeutet gleichzeitig hohe Konzentration.

In Entspannung lernen wir besser, weil das Gehirn Denkblockaden vermeidet, wie sie bei nervösen und gestreßten Menschen in Prüfungen vorkommen. Wir fühlen uns wohler, weil wir entspannt ruhiger und ausgeglichener sind.

WICHTIGE FRAGEN ZUM MIND ACTIVATOR

Wie lernt man sich zu entspannen?

Der MIND ACTIVATOR gehört zur Familie der Mental-Systeme. Das sind Geräte, die durch Licht- und Tonsignale systematisch und ganz gezielt Entspannung herstellen und die geistige Leistungskraft verbessern.

Ist Entspannung gleich Schlaf?

Nein. Die systematische Entspannung mit dem MIND ACTIVATOR hat mit Schlaf nichts zu tun. Systematische Entspannung bedeutet, daß der Körper sehr tief entspannt ist, während der Kopf, der Geist immer wach bleibt. Das Gehirn arbeitet, indem es Licht- und Tonsignale aufnehmen muß und schaltet deshalb anders ab als beim Schlaf. Bei der systematischen Entspannung erleben Sie einen Zustand, in dem Sie körperlich tief entspannt und geistig hellwach sind. Sie werden sich nach einer Tiefenentspannung möglicherweise erholter fühlen als nach Schlaf und dennoch während der Entspannung aufmerksam sein. Viele Benutzer empfinden die systematische Entspannung zur Erholung wesentlich intensiver als Schlaf.

Woher kommen diese Geräte?

Sie wurden Mitte der 80er Jahre in den Vereinigten Staaten entwickelt und sind etwa seit 1986 auf dem deutschen Markt zu kaufen. Die "Erfinder" sind Wissenschaftler verschiedener Fachrichtungen, Bio-Chemiker, Neurologen.

Wo kann man den MIND ACTIVATOR anwenden?

Sie können ihn überall benutzen, beruflich und privat, zuhause in Ihrer stillen Ecke, am Arbeitsplatz zwischendurch, im Urlaub, auf der Raststätte bei längeren Autofahrten, auf dem Flughafen oder im Flugzeug, um den Jet-lag zu vermeiden, beim Lernen, in Seminarpausen - einfach wo und wann immer Sie möchten.

Kann man mit dem Gerät etwas falsch machen?

Nein, das können Sie nicht. Vergleichen Sie den MIND ACTIVATOR mit einem Walkman. Er ist genauso leicht zu bedienen. Die Helligkeit des Lichtes und die Lautstärke der Töne oder Musik steuern Sie. Sie sorgen dafür, daß die Licht- und Tonsignale Ihnen angenehm sind.

Wenn Ihnen einmal ein Programm nicht gefällt, dann wählen Sie ein anderes. Jeder Mensch hat seine Lieblingsprogramme.

WICHTIGE FRAGEN ZUM MIND ACTIVATOR

Wenn Sie die Tips bei der Beschreibung der einzelnen Programme lesen, erfahren Sie auch, welche Musik zum Beispiel zu welchem Programm paßt. Und sollte es Ihnen einmal geschehen, daß Sie eine schnelle Musik, die anregend wirkt, mit einem Tiefenentspannungsprogramm kombinieren, dann genießen Sie die Musik, erreichen allerdings die Tiefenentspannung nicht. Auch das ist kein Beinbruch.

Wie funktionieren diese Geräte?

Der MIND ACTIVATOR arbeitet mit Licht- und Tonsignalen durch Kopfhörer und Brille. Die einfachste Beschreibung des MIND ACTIVATOR ist wie ein Walkman, der Töne an einen Kopfhörer abgibt und Lichtsignale an eine Brille. Das Prinzip ist genial und einfach.

Kann der MIND ACTIVATOR manipulieren?

Nein. Die elektronischen Tonsignale sind vergleichbar mit monotonen Klängen, wie wir sie aus der Musik kennen. Sie beinhalten keine unerwünschten Manipulationen. Die Lichtsignale sind ähnlich den Lichtreflexen der Sonne. Auch sie können nicht manipulieren. Nutzen Sie den MIND ACTIVATOR mit einer Cassette, sind die darauf enthaltenen Texte die einzigen und dann erwünschten Suggestionen, die jederzeit ausgeschaltet werden können.

Welche Vorteile hat der MIND ACTIVATOR gegenüber anderen Entspannungstechniken?

Es gibt eine ganze Reihe von Entspannungstechniken, vom Autogenen Training über die Muskelentspannung nach Jakobsen bis hin zu Yoga und Meditation, die sich zum Teil auch als Entspannungstechnik bezeichnet hat. Ihnen gegenüber hat der MIND ACTIVATOR viele Vorteile.

Ihnen gegenüber fehlen ihm die Nachteile anderer Entspannungstechniken. Man muß sie wochen- und monatelang aufwendig trainieren. Das macht oft keinen Spaß und braucht viel Zeit und Disziplin. Wer hat schon Lust dazu!

Wissenschaftlich belegt ist die Tatsache, daß Sie bei dem MIND ACTIVATOR nicht viel tun müssen. **Sie haben Erfolge schon manchmal bei der ersten, in der Regel aber spätestens nach der fünften bis zehnten Anwendung, d. h. innerhalb einer Woche.** Sie brauchen nicht mehr zu tun als Kopfhörer und Brille aufzusetzen und zu genießen.

WICHTIGE FRAGEN ZUM MIND ACTIVATOR

Ein weiterer Vorteil liegt darin, daß die Entspannung mit diesem Gerät sehr tief möglich ist. Vielfach tiefer als z. B. durch Autogenes Training. Der MIND ACTIVATOR vermittelt eine der effektivsten Entspannungstechniken, die es auf dem Markt gibt. Auch Menschen, die jahrelang meditiert haben, bestätigen, daß sie mit diesem Gerät in sehr kurzer Zeit selbst tiefste Entspannungszustände erreichen. Je tiefer die Entspannung, desto besser ist die Qualität.

Warum brauchen wir ein Gerät, um zu entspannen?

Streß, Hektik und die Konkurrenzgesellschaft geben den Menschen nicht genügend Zeit, wirklich tief abzuschalten und zu regenerieren. Unser Lebensstil ist längst nicht mehr natürlich. Es fehlen Mußestunden und Ruhephasen, die eigentlich für ein gesundes Leben erforderlich wären. Und der Leistungsdruck wird nicht nachlassen.

Wir verwenden Fahrräder und Autos, um uns schneller zu bewegen, Computer, um schneller zu schreiben und zu rechnen. Technik bietet den Menschen viele Vorteile. Der MIND ACTIVATOR ist eine Entspannungstechnik, mit der der Mensch in kurzer Zeit ohne viel Training seinen Streß bewältigen und sich entspannen und erholen kann. Und das ist in vieler Hinsicht gut für den Menschen.

Wie funktioniert der MIND ACTIVATOR?

Im Prinzip handelt es sich um etwas ganz Natürliches: Licht und Ton. Den ganzen Tag nehmen wir über unser Auge Licht und über unsere Ohren Töne wahr. Die Licht- und Tonsignale sind nach langen Jahren der wissenschaftlichen Forschung ganz gezielt so gewählt, daß sie nach kürzester Zeit den Zustand der Entspannung erreichen.

Zum Licht gibt es folgendes zu sagen: Sobald Sie die Brille aufgesetzt haben und die Augen geschlossen sind, schalten Sie durch das Licht schnell von der Außenwelt ab. Die Lichter haben in der Regel nur eine Farbe.

Wenn Sie sich im Alltag umsehen, nimmt Ihr Auge jederzeit vielfältigste Farben, Formen und Eindrücke wahr. Die werden jetzt in der Brille auf eine Farbe reduziert. Das bedeutet, daß das Auge weniger Reize empfängt als gewöhnlich. Das Fachwort dafür heißt Deprivation (Reizentzug). Dem Gehirn reichen diese Reize von außen nicht aus. Es beginnt, in seinem eigenen Speicher selbst Bilder herzustellen, es wird aktiv. Dadurch schalten Sie sofort von der Außenwelt ab und wenden sich nach innen, zu sich selbst. Das ist auch der Grund, warum Sie bei schnellen Lichtsignalen wunderschöne, kaleidoskopartige Bilder, Landschaften und Farben vor ihrem inneren Auge sehen. Die Farbe des Lichtes in der Brille verändert sich nicht. Es ist Ihr Gehirn, das diese schönen

WICHTIGE FRAGEN ZUM MIND ACTIVATOR

Farbmuster produziert. Wird die Entspannung tiefer, verschwinden die Farben und Sie sehen in der Regel Schwarz.

Einerseits werden dem Gehirn Reize entzogen, weil nur eine Farbe in der Brille zu sehen ist. Andererseits blinken die Lichter sehr schnell. Das Auge ist nicht in der Lage, die einzelnen Lichtblitze so schnell hintereinander aufzunehmen und gibt dieses Vorhaben schnell auf. Dadurch tritt schnell Entspannung ein.

Zu wenig Farben bedeuten Reizentzug. Das ist das eine Funktionsprinzip. Schnelle Lichtsignale bedeuten Reizüberflutung. Das ist das zweite Prinzip. Beide zusammen sorgen für schnelles Abschalten und Entspannung.

Was sollte ich vor der ersten Anwendung wissen?

Sie haben mit dem MIND ACTIVATOR ein Gerät, das Ihnen in vielen Lebensbereichen Vorteile bringt. Um sie alle nutzen zu können, benötigen Sie einige Erfahrungen. **Wir empfehlen Ihnen, sich ein bis zwei Wochen Zeit zu nehmen, um sich an die Entspannung und das Gerät zu gewöhnen und erste Erfahrungen machen**. Sie werden schnell herausfinden, welche Lautstärke und Helligkeit des Lichtes Ihnen angenehm sind. Finden Sie Ihren Lieblingsplatz, an dem Sie ruhig und ungestört sind. Auch an die Kabel von Brille und Kopfhörer gewöhnt man sich schnell.

Da die meisten Menschen wirklich tiefe Entspannung nie gelernt haben, brauchen sie zwei, drei, manchmal zehn Anwendungen, bis sie den gewünschten Effekt erzielen. Entspannung ist eben auch Trainingssache. Genießen Sie es, Neues auszuprobieren und sich langsam an die Sache heranzutasten. Dann stört es Sie auch nicht, wenn einmal ein Stecker nicht richtig eingesteckt war und Sie meinen, das Gerät sei defekt. Diese Gewöhnungsphase gehört dazu.

Wenn Sie noch nie etwas mit Entspannung zu tun hatten, dann empfehlen wir Ihnen die Programme 01, 02, 03 und 04. Nehmen Sie am Anfang eine schöne Musik dazu, das steigert den Genuß.

Manche Menschen müssen sich an das Licht erst gewöhnen. Die meisten empfinden diese Lichtblitze als ungewöhnlich oder sogar störend. Dann stellen Sie das Licht etwas schwächer. Und dennoch muß das Licht genau so sein, wie es ist, damit Sie nach wenigen Minuten völlig abschalten können. **Fangen Sie deshalb mit weichem Licht an und stellen Sie das Licht erst nach einer Gewöhnungszeit etwas stärker**.

WICHTIGE FRAGEN ZUM MIND ACTIVATOR

Auch die Töne sind ungewöhnlich. Manch einer sagt auf den ersten Eindruck, sie seien komisch und langweilig. Aber Sie werden schnell damit vertraut sein und Ihre positiven Erfahrungen mit dem MIND ACTIVATOR damit verbinden. Bedenken Sie bitte, daß diese Töne das Ergebnis mehr als eines Jahrzehnts der sogenannten Frequenzforschung sind. Es wurde die Frage beantwortet, welche Töne führen gezielt und schnell zur Entspannung. Wir können Ihnen versichern, daß Sie sich nach kurzer Zeit in der Entspannung so wohl fühlen, daß Ihnen völlig gleichgültig ist, ob Sie durch Licht- und Tonsignale, die am Anfang langweilig wirkten, dort hinkommen.

Wie sind Programme aufgebaut?

Die einzelnen Programme sind unterschiedlich lang und führen zu unterschiedlicher Entspannungstiefe: zu leichter, mittlerer und tiefer Entspannung. Einige Programme sind speziell zur Anregung und Mobilisation entwickelt worden.

Schnell blinkende Lichter und schnelle Töne regen an.
Langsam blinkende Lichter und langsame Töne entspannen.

Die meisten Programme beginnen mit schnell blinkenden Lichtern, um den Menschen vom wachen Zustand durch immer langsamer werdende Licht- und Tonsignale in den Zustand der Entspannung hineinzuführen. Am Ende eines jeden Programms werden die Licht- und Tonsignale in der Regel wieder schneller, damit man aus der Entspannung aufwacht. Eine Ausnahme ist das Schlafprogramm.

Ist die Wirkung des MIND ACTIVATOR wissenschaftlich erforscht?

Ja, sie ist wissenschaftlich erforscht. Es gibt seit 1987 diese Geräte auf dem Markt. Sie wurden von hunderten von Anwendern systematisch getestet. Eine Reihe von Wissenschaftlern hat Untersuchungen durchgeführt und die positive Auswirkung der Geräte in vielen Lebensbereichen bestätigt. Das gilt für schnelleres Lernen, verbesserte Konzentration, höhere Leistungsfähigkeit und Vorbeugung gegen Verspannungen, die zu Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen und Schlafstörungen führen können. Die Geräte wurden zunächst von der Wissenschaft und von den Medien sehr skeptisch gesehen und beurteilt. **Heute ist ihre Wirkung auf breiter Front bestätigt.**

Es gibt in der Wissenschaft noch viel zu tun. Weil sich Entspannung auf viele Dinge des Lebens vorteilhaft auswirkt, gibt es allein in der Medizin fast beliebig viele Fragestellungen.

WICHTIGE FRAGEN ZUM MIND ACTIVATOR

Gibt es Menschen, die mit Mental-Systemen nicht arbeiten sollen?

Grundsätzlich sollte nur der diese Geräte benutzen, der es auch möchte. Denn es soll ja auch Spaß machen. Das Funktionsprinzip des MIND ACTIVATOR ist einfach und harmlos: Licht und Ton. Das ist beim Fernsehen nicht anders. Auch beim Fernsehen hat man Licht über Bilder und Ton über die Lautsprecher. Dennoch empfiehlt man einigen Personen, aus Sicherheitsgründen Mental-Systeme nur nach Beratung mit dem Arzt oder gar nicht zu benutzen:
Wer Alkohol getrunken hat, wer drogensüchtig oder psychisch krank ist, wer starke Medikamente nimmt, unter Psychosen leidet, wer Epileptiker ist oder eine Neigung zur Epilepsie hat, wer photosensibel oder schwanger ist, gehört zu dieser Gruppe. Diese Empfehlungen gelten in erster Linie, um die Herstellerhaftung auszuschließen.
Wissenschaftliche Studien zeigen aber z. B. bei Schwangeren und Alkoholikern positive Wirkungen.

Können Mental-Systeme süchtig machen?

Nein, sie können nicht süchtig machen. Es entsteht keine mentale, psychische oder körperliche Abhängigkeit. Man gewöhnt sich nur an den MIND ACTIVATOR. Entspannung ist ein ganz natürlicher Zustand für uns. Entspannung tut gut. Es ist von daher nur zu verständlich, wenn Menschen öfter das tun, was ihnen gut tut. Ob gut essen, Sport machen oder entspannen und regenerieren.

Wer den MIND ACTIVATOR regelmäßig benutzt, hat Vorteile. Ihm fehlt Qualität, wenn er es nicht tut. Er merkt, daß die Konzentration schneller nachläßt, er tote Punkte öfter bekommt und sein Wohlbefinden abnimmt. **Die Erfahrungen aus fünf Jahren Forschung zeigen, daß viele Menschen ihr Gerät regelmäßig und gern benutzen, aber nicht davon abhängig sind.**

Auf Dauer beobachten wir, daß sich der Benutzer des MIND ACTIVATOR verändert. Die Entspannung hält lange nach der Anwendung an, der Mensch wird ruhiger und insgesamt ausgeglichener. Er benutzt den MIND ACTIVATOR eher weniger, weil er wesentlich entspannungsfähiger wird.

Wie oft kann man Mental-Systeme benutzen?

Vergleichen Sie die Anwendung des Mental-Systems mit Musikhören.
Wann und wie oft Sie es tun, dafür gibt es keine festen Regeln. Es gibt Menschen, die kurz nach dem Kauf mehrfach am Tag eine Session machen, weil sie alle Programme ausprobieren möchten. Andere führen eine Session über vier bis sechs Stunden durch.

WICHTIGE FRAGEN ZUM MIND ACTIVATOR

Im Rahmen wissenschaftlicher Untersuchungen gab es Anwendungen mit 12 Stunden Dauer ohne Pause, insgesamt über mehrere Tage. Der Vorteil des MIND ACTIVATOR liegt ja gerade darin, daß z.B. Lernen in Entspannung über viele Stunden ohne Anstrengung möglich wird, (vgl. Superlearning).

Nach unseren Erfahrungen spielt sich die Anwendung des MIND ACTIVATOR auf ganz persönliche Vorlieben ein. Der eine hat seine feste Tageszeit (immer morgens), der andere geht nach Lust und Bedarf. Beides ist gut.

Wann verwendet man Cassetten oder CD's?

Licht und Ton des MIND ACTIVATOR bewirkt all die Vorteile, die schon genannt werden. Der erfahrene Benutzer hat sich schnell an die Töne gewöhnt.

Vielleicht mögen Sie Ihr Programm lieber mit Musik. Dann gibt es folgende Empfehlung:
Verwenden Sie speziell angebotene Entspannungsmusik. Sie hat in der Regel kein Schlagzeug und ist auf ganz weiche Musikteppiche und sanfte Melodien aufgebaut. Leider haben viele Anbieter von Musik den Trend zur Entspannungsmusik erkannt und verkaufen alle möglichen Musikcassetten unter diesem Thema. Das reicht vom Jazz bis zur Klassik. Bei der Klassik wäre z. B. ein Largo, ein ganz ruhiges Stück, zur wirklichen, tiefen Entspannung geeignet. Alles andere ist zu intensiv und stört eher die Ruhe.

Der Tip: Je tiefer die Erholung sein soll, desto langsamer soll die Musik sein. Das gilt z. B. für die Programme 04 und 05.
Bei anregenden Programmen (01, 02, 08, 09, 10 und 11) wählen Sie Ihre Lieblingsmusik.

Es gibt immer mehr Cassetten und CD's mit Formeln und Leitideen darauf, besonders zum Mentalen Training. Oft unterschätzt man die positive Wirkung dieser "Gedanken", die man nebenbei hört, während man sich erholt. Auch unbewußtes Lernen ist intensives Lernen. Es ist das Lernen der Zukunft.
Immer wieder hört man die Befürchtung, man könne durch solche Formeln und Sätze manipuliert werden. Dies ist völlig unbegründet.

1. Es gibt auf dem Markt nur Cassetten/CD's mit positiven Aussagen, die gut tun.

2. Sie würden sofort hören, wenn jemand negative Sätze sprechen würde. Für diesen Fall legen Sie ganz einfach die Cassette weg.

WICHTIGE FRAGEN ZUM MIND ACTIVATOR

3. Unhörbar aufgesprochene Formeln haben keine Wirkung. Die sogenannten "Subliminals" (unhörbaren Formeln) sind ein guter Verkaufsgag. Wissenschaftlich ist ihre Wirkung nicht zu beweisen. Sie wirken dann, wenn man an die Formeln glaubt (Placebo Effekt). Die Musik- und Trainingscassetten zum Mentalen Training ergänzen die Programme des MIND ACTIVATOR sinnvoll.

Wie erlebt man Entspannung?

Arme und Beine werden schwer.
Sie sehen mit der Brille des MIND ACTIVATOR bunte Farben und wunderschöne, kaleidoskopartige Muster. Obwohl das Licht in der Brille nur eine Farbe hat, erleben Sie alle möglichen Farbmuster. Das ist ein Genuß. Eine interessante Erfahrung besteht darin, daß Sie körperlich ganz entspannt sind und sich sehr wohl fühlen, während der Geist dadurch, daß er Licht- und Tonsignale aufnimmt, also arbeitet, die Konzentration steigert. Sie haben das Gefühl, geistig hellwach zu sein und während der Entspannung alles mitzubekommen, was um Sie herum vorgeht. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, daß die Menschen bei einer halbstündigen Entspannung zirka 20 Minuten sehr tief entspannt sind. Nur am Anfang und am Ende sind sie für kurze Zeit hellwach. Aber in der Tiefenentspannung ändert sich das Raum- und Zeitgefühl. Das ist eine Täuschung. Manchmal meinen wir, in der Nacht einen langen Traum zu haben. Doch die Schlafforscher können nachweisen, daß dieser Traum nur Sekunden gedauert hat. Ähnlich ist das in der tiefen Entspannung. Nach einer 30 Minuten dauernden Tiefenentspannung befragt: "Was meinen Sie, wie lange die Entspannung gedauert hat?" antwortet der größte Teil der Teilnehmer: "Zirka 7 Minuten." Zudem behaupten die Teilnehmer steif und fest, gar nicht entspannt gewesen zu sein, sondern hellwach und alles mitbekommen zu haben, was um sie herum vorgeht.
Diese Ergebnisse zeigen, daß das persönliche Gefühl und die wirkliche Entspannung nicht übereinstimmen. Sie können sicher sein, daß Sie sehr tief entspannt sind, das aber oft nur als eine ganz kurze Phase empfinden.

Verläuft die Entspannung bei allen Menschen gleich?

Nein. Sie verläuft sogar sehr unterschiedlich. Es gibt zwei wichtige Einflüsse, die sich auf die Entspannung auswirken:

1. Die persönliche Einstellung (set)
Wenn Sie jeden Tag dasselbe Programm benutzen würden, sind Sie selbst doch jeden Tag anders. Einmal sind Sie fröhlich und ausgeglichen, ein anderes Mal hektisch, gestreßt. Einmal haben Sie Lust, ein anderes Mal nicht so sehr. Diese Einstellung, "set" genannt, beeinflußt zumindest beim Anfänger den Verlauf der Entspannung.

WICHTIGE FRAGEN ZUM MIND ACTIVATOR

2. Die Umgebung (setting)

Es ist sehr wichtig, daß Sie eine Umgebung finden, in der Sie sich wohl fühlen. Natürlich nutzen viele Anwender den MIND ACTIVATOR im Flugzeug, im Auto, in der Bahn oder auf Messen. Doch günstiger als eine laute und geschäftige Umgebung ist die Ruhe. In einer ruhigen Umgebung erreichen Sie die Entspannung viel schneller und besser. Das beste ist der Lieblingsplatz zuhause.

Einstellung und Umgebung, set und setting, lassen Sie die Programme unterschiedlich erleben.

In welcher Umgebung kann ich optimale Ergebnisse erzielen?

Schaffen Sie um sich herum Ruhe.
Schalten Sie das Telefon aus oder legen Sie den Hörer zur Seite. Das Klingeln des Telefons während der Entspannung würde Sie erschrecken.
Sorgen Sie dafür, daß Sie nicht gestört werden. Schlagende Türen oder laute Gespräche beeinträchtigen Ihren Genuß.
Legen Sie sich gemütlich und völlig entspannt hin. Beine und Arme liegen nebeneinander, Gürtel sind gelöst, damit Sie frei atmen können.
Tragen Sie bequeme und warme Kleidung. Bequeme Kleidung hat mit Wohlfühlen zu tun. Warme Kleidung oder sogar eine Decke verhindern, daß Sie in der Entspannung frieren. Denn der Vorteil der Entspannung, den Blutdruck zu senken, das Herz langsamer schlagen zu lassen, bedeutet auch, daß der Körper weniger Wärme zur Verfügung hat.
Stellen Sie Licht und Ton so ein, wie es Ihnen gut tut. Vertrauen Sie Ihrem eigenen Gefühl.
Finden Sie Ihr Lieblingsprogramm heraus. Jemand, der schon jahrelang Entspannungstraining kennt, reagiert anders als jemand, der nervös und hektisch lebt und arbeitet. Jeder sollte sein Lieblingsprogramm finden.

Gibt es nach der Entspannung etwas zu beachten?

Entspannung bedeutet, daß der Puls langsam wird, der Blutdruck absinkt und die Muskelspannung geringer wird. Das gilt vor allem für tiefe Entspannung und ist beim Schlaf ähnlich. Es ist deshalb gut, sich nach der Entspannung zu strecken. Vielleicht bleiben Sie auch noch einige Minuten liegen und genießen ein wenig. Stehen Sie langsam auf, damit das Herz Zeit hat, den Blutdruck aufzubauen. Wer einen niedrigen Blutdruck hat, macht sich eventuell anschließend einen Kaffee oder schwarzen Tee.
Die Entspannung hält oft noch stundenlang an.

WICHTIGE FRAGEN ZUM MIND ACTIVATOR

Und noch etwas Wichtiges:

Schließen Sie bitte die Augen, wenn Sie den MIND ACTIVATOR benutzen. Man kann ihn zwar auch mit offenen Augen anwenden, allerdings ist die Wirkung nur gering und die Augen beginnen oft zu tränen. Mit geschlossenen Augen schalten Sie schneller ab.

WANN AM TAG NUTZE ICH WELCHE PROGRAMME?

Grundsätzlich je nach Zeit und Lust. Jeder findet auf Dauer sein Lieblingsprogramm. Zwar hat jeder Mensch einen persönlichen Biorhythmus, der eine ist morgens müde und kann bis in die Nacht arbeiten, der andere kommt früh gut aus dem Bett und ist abends müde. Die Bio-Rhythmen können zeitverschoben sein, ähneln sich aber im Ablauf.

Morgens: Der fröhliche Wecker

Sie wachen auf. Wenn Sie schwer aus dem Bett kommen, nutzen Sie ein Weckprogramm zur Anregung, z. B. Nr. 11, das Genußprogramm, oder 01 zur Anregung.
Schön ist es, wenn Sie Ihr Gerät an einem Cassettenrecorder anschließen und eine Cassette mit flotter Musik von Pop bis Rock hören. Das wird eine schöne Viertelstunde, um dann gutgelaunt in den Tag zu starten.

Falls Sie am Tag davor sehr viel arbeiten mußten und Nachholbedarf beim Ausruhen haben oder falls Sie als vielbeschäftigter Mensch zu viel zu tun haben, an einer großen Sache knobeln und so viel um die Ohren haben, daß Sie nicht richtig abschalten können, dann schlafen Sie meist nicht tief genug, selbst wenn Sie das Gefühl haben. Am folgenden Tag ermüden Sie schneller und sind manchmal wie gerädert.

Dann erholen Sie sich doch einmal so richtig tief. Stellen Sie den Wecker morgens eine 1/2 Stunde früher und nutzen Sie ein Tiefenentspannungsprogramm. Es kann Sie so tief bringen, daß Sie die lebensnotwendige Tiefschlafphase nachholen. Diese halbe Stunde kann Sie oft mehr regenerieren als stundenlanger unruhiger Schlaf. Eine Wohltat vor dem Aufstehen!

Koppeln Sie den MIND ACTIVATOR morgens mit einer weichen Musik, wenn Sie sanft aufstehen möchten. Legen Sie eine flottere Musik ein, wenn Sie angeregt und gut gelaunt aus dem Bett kommen wollen. Eine Cassette mit Mentalem Training stimmt Sie positiv auf den Tag ein. Je schöner der Tag beginnt, desto besser.

DIE SINNVOLLE MITTAGSPAUSE ODER WIE MAN OHNE TOTEN PUNKT AUSKOMMT

Während unsere Leistungskurve - vorausgesetzt wir haben uns in der Nacht zuvor gut erholt - am Vormittag Spitzenwerte erreicht und bis ca. 10, 11 Uhr stetig ansteigt, sinkt Sie um die Mittagszeit, vor allem aber nach dem Mittagessen, deutlich ab. Das ist das sogenannte Mittagstief. Die Konzentration und Leistungsfähigkeit läßt erheblich nach.

Für den einzelnen ist es oft unangenehm, sich mit vielen Tassen Kaffee über das Mittagstief hinwegzuhelfen, was letztenendes doch oft nicht gelingt. Man macht schneller Fehler, ist möglicherweise gereizt und kämpft nur noch gegen die Müdigkeit. Es ist gar nicht auszudenken, wieviel Geld es in Unternehmen kostet, wenn Mitarbeiter nach einem - oft noch zu schweren - Mittagessen einfach "nicht mehr können". Sinkt die Arbeitsleistung auch nur um 50%, verliert jeder Mitarbeiter auch nur 1,5 Stunden pro Tag, so macht das in 20 Arbeitstagen 30 Arbeitsstunden aus, die verloren sind. Setzt man dafür ca. 80 DM ein, so sind das pro Monat 2400 DM je Mitarbeiter und im Jahr fast 30.000 DM, bei 10 Mitarbeitern ca. 300.000 DM und bei 100 Mitarbeitern 3 Mio DM Ist es da nicht eine sinnvolle Überlegung, 15 Minuten völlig abzuschalten und die Konzentration zu erneuern?

Aus lerntheoretischen Gesichtspunkten ist eine Erholungspause auf jeden Fall für eine Leistungssteigerung zu empfehlen. Lieber 20 Minuten regenerieren und 2,5 Stunden konzentriert arbeiten als drei Tassen Kaffee und 2,5 Stunden Kampf gegen die Müdigkeit.
Zur Zeit mag es noch eine recht ungewohnte Vorstellung sein, daß Mitarbeiter in der Mittagspause im Unternehmen regenerieren. Doch bedenken Sie, daß diese Regeneration der Leistungssteigerung dient und nichts mit Faulheit oder Mittagsschlaf zu tun hat.

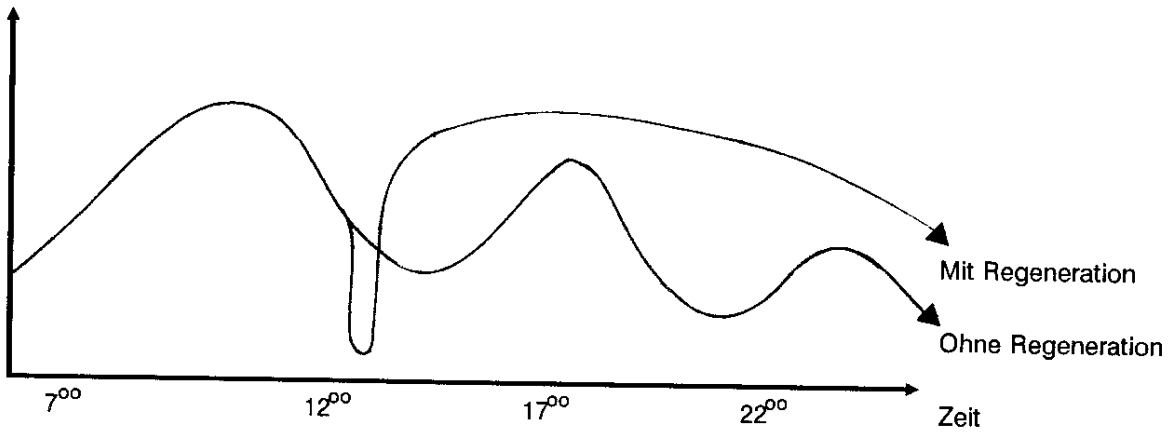


Abb: Mit Regeneration ergibt sich ein deutlicher Leistungszuwachs, verbunden mit mehr Wohlbefinden und Erfolgserlebnissen.

DIE SINNVOLLE MITTAGSPAUSE ODER WIE MAN OHNE TOTEN PUNKT AUSKOMMT

Wer Leistung will, braucht Regeneration.

Wir empfehlen allen Menschen, die die Möglichkeit haben, mittags kurz zu regenerieren, diese Möglichkeit unbedingt zu nutzen. Seien Sie privat zu Hause, seien Sie Unternehmer oder Selbstständiger. Für Menschen mit hoher Belastung ist diese Regeneration geradezu ein Muß. Dazu soll man noch wissen, daß die systematische Erholung mit dem MIND ACTIVATOR einen mehrfach stärkeren Effekt hat als einfach ein Mittagsschlaf. Systematische Erholung bedeutet völliges Abschalten, körperliche Entspannung und gesteigerte Konzentration schon während der Entspannung. Sie werden den Effekt anschließend stundenlang bemerken. Die Arbeit macht dann auch mehr Spaß.

Die Erfolgsformel:
Mehr leisten und sich gleichzeitig wohl fühlen.

SPÄTNACHMITTAGS ODER NACH DER ARBEIT - DIE FREIZEIT GENIEßEN

Falls Sie an Ihrer Arbeitsstelle keine Gelegenheit haben, zwischendurch zu entspannen, kommt der geeignete Zeitpunkt zur Erholung dann, wenn Sie zu Hause sind und sich Zeit für eine Erholung nehmen. Schon eine Regenerationszeit von 20 bis 30 Minuten reicht aus, um Sie wieder frisch zu machen, damit Sie Freizeit und Familienleben noch etwas genießen können.

Unsere jahrelangen Erfahrungen zeigen, daß Menschen nach der Arbeit oft geschafft sind und abends nur noch ihre Ruhe haben wollen. Sie sind weniger belastbar, fühlen sich oft müde und lustlos. Darunter leidet das Familienleben und auch private Beziehungen. Das muß nicht so sein.

Eine Tiefenentspannung von über zwanzig Minuten bis ca. eine halbe Stunde reicht aus, um sich für mehrere Stunden vollkommen zu regenerieren. **Reservieren Sie die Erholungszeit nach einem anstrengenden Tag, ganz für sich genießen Sie eine halbe Stunde und sind anschließend gut gelaunt für alle Freizeitvergnügungen offen**. Ihnen zuliebe, Ihrer Familie zuliebe, Ihrer Gesundheit zuliebe und um sich wohl zu fühlen.

Wir empfehlen folgende Programme:

1. Das Genußprogramm Nr. 11, wenn Sie einfach abschalten und die Arbeit vergessen möchten.

2. Die Tiefenentspannung Nr. 4, wenn Sie richtig müde sind.

3. Die Körperentspannung Nr. 02, wenn Sie Körper und Seele baumeln lassen möchten.

Das Gute an dem MIND ACTIVATOR ist, daß Sie mit kurzer Zeit der tiefen Erholung stundenlang fit und wach sind. Bedenken Sie bitte, wenn Sie nach 19.00 Uhr oder 20.00 Uhr eine halbe Stunde Tiefenentspannung verwenden, daß Sie mindestens bis Mitternacht wach sind und sich wohl fühlen. Sie sind nicht aufgedreht oder nervös, sondern einfach nur tief regeneriert. Nutzen Sie diese Zeit als aktive Lebenszeit und betrachten Sie sie als Gewinn.

PROGRAMMÜBERSICHT

Die Programme des MIND ACTIVATOR

Entspannung

01	Zwischendurch entspannen / Pause machen / Abschalten	15 Min.
02	Sich körperlich entspannen / Zur Ruhe kommen / Genießen	25 Min.
03	Abschalten von Streß und belastenden Problemen	16 Min.
04	Tief entspannen und nachhaltig regenerieren	35 Min.
05	Meditieren und innere Harmonie erreichen	60 Min.

Lernen

06	Fit fürs Lernen (∝ - Sync)	10 Min.
07	Superlearning (∝ - Sync) - in Verbindung mit speziellen Cassetten -	35 Min.
08	Streß, Angst vor Prüfungen und Lampenfieber reduzieren	15 Min.

Aktivieren

09	Besser konzentrieren / Mehr Erfolgserlebnisse haben	15 Min.
10	Kreativer werden und Probleme leichter lösen (∝ - Sync)	20 Min.
11	Genußprogramm: Energie auftanken und aktivieren / Bilder sehen / visualisieren / anregen	25 Min.

PROGRAMMÜBERSICHT

Wohlbefinden

12	Vorbeugend gegen Verspannungen, die zu Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen führen können - In Verbindung mit speziellen Cassetten optimal -	25 Min.
13	Streß durch Entspannung ersetzen / Unruhe abbauen / Erkältungen und Infektionen vorbeugen / Die körpereigene Abwehr stärken - In Verbindung mit speziellen Cassetten optimal -	22 Min.
14	Leichter vom Rauchen und Alkohol wegkommen - In Verbindung mit speziellen Cassetten -	25 Min.
15	Leicht einschlafen können	18 Min.
16	Schönheit von innen	25 Min.

Mentale Fitness

17	Mentales Training für Sportler (∝ - Sync) - In Verbindung mit speziellen Cassetten (z.B. Tennis, Golf) optimal -	17 Min.
18	Erfolgreicher im Beruf und Privatleben durch Mentales Training	30 Min.

Persönliche Programme

98	Persönliches Programm I
99	Persönliches Programm II

Die Programme 06, 07, 10 und 17 sind nach dem sog. ∝ - Sync-Verfahren entwickelt worden. Dies bedeutet, daß durch eine Besonderheit der Programmierung die beiden Gehirnhälften synchronisiert werden, was bei den genannten Programmen zu einer Verstärkung der Wirkung führt.

VORWORT ENTSPANNUNG

Entspannung: Das Leistungs- und Gesundheitsprinzip der Zukunft

Entspannung ist das Gegenteil von Spannung. Spannung bedeutet Streß. Die Entspannung ist das wirkliche Gegenteil des Streß. Wer Streß bewältigen möchte, muß lernen, sich zu entspannen. Die meisten Menschen denken bei Entspannung an Urlaub, an Freizeit und Abschalten von der Arbeit. Auch das gehört zur Entspannung. Denn viele Menschen können nicht abschalten und nehmen ihren Streß nicht nur abends mit nach Hause, sondern sogar mit in den Urlaub. Wir verbinden Entspannung mit Gelassenheit und Ausgeglichenheit bei allem, was wir tun. Sei es privat oder beruflich.

Entspannung als Leistungsprinzip bedeutet hohe Konzentration und Ruhe zu verbinden und bei der Arbeit in kürzerer Zeit mehr leisten zu können, sich dabei wohler zu fühlen und gesund zu bleiben. Entspannt arbeiten heißt konzentriert arbeiten. Wer konzentriert und ohne sich ablenken zu lassen an einer Sache bleiben kann, schließt sie schneller erfolgreich ab. Das bringt ihm Vorteile und Erfolgserlebnisse.

Entspannung ist ein Zustand, der sich geistig, mental, psychisch (gefühlsmäßig) und körperlich ausdrückt.

Man kann sich geistig und mental entspannen, indem man Gedanken abschaltet und sich auf positive Dinge konzentriert. Genau das ist es, was die meisten Menschen brauchen, um ihren Streß zu bewältigen. Einige erreichen das, indem sie etwas lesen, fernsehen oder sich ablenken. Andere nutzen die gezielte Entspannung mit dem MIND ACTIVATOR. Sie ist der sichere Weg, jegliche Gedanken sofort abzuschalten und in einen Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen.

Mentale, geistige, Anspannung entsteht, wenn der Mensch negativ denkt, ihm viele Dinge auf einmal durch den Kopf gehen oder er verbissen an einer Problemlösung arbeitet. Das Gehirn ist dann aktiv, Psyche und Körper sind angespannt. Als Meßgerät dient das Elektroenzephalogramm (EEG). Mit ihm kann man die schwachen Gehirnströme messen, mit denen das Gehirn arbeitet.

VORWORT ENTSPANNUNG

Psychische Entspannung bedeutet, Wohlfühlen herzustellen. Das Wohlbefinden eines Menschen kann er selbst am besten erfassen. Wohlfühlen hat nicht immer mit Entspannung zu tun. Wer sich zur Entspannung einen spannenden Film ansieht, der mag sich persönlich wohl fühlen, während sein Körper starkem Streß ausgesetzt ist, den der Zuschauer meist selbst nicht merkt. Sich selbst gut fühlen, während der Körper in Alarmzustand ist - das macht den Streß so gefährlich. Wir meinen hier, sich wohl zu fühlen und gleichzeitig geistig abgelenkt oder mit schönen Dingen beschäftigt zu sein und den Körper dabei entspannt zu haben.

Körperliche Entspannung zeigt sich auf verschiedenen Ebenen. Das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt, der Atem fließt ruhiger, Muskeln werden lockerer, Verspannungen lösen sich. Körperlich läßt sich Entspannung am leichtesten messen.

DIE PLUSPUNKTE DER ENTSPANNUNG

Der Anti-Streß-Zustand

Ein Zustand
intensiver und tiefer Gefühle
und Gipfelerlebnisse

Ein Hochleistungszustand
für Lernprozesse

Ein Zustand guter Gesundheit

Ein Zustand, um das
Gehirn für Bestleistungen
zu programmieren,
z.B. durch Mentales Training

Ein Zustand
höchster Konzentration

Ein Zustand
gesteigerter Kreativität

Ein Zustand
positiver Ausstrahlung

Ein Zustand
von Souveränität

Ein Zustand hoher
mentaler/geistiger Leistungs-
fähigkeit bei gleichzeitig
geringem Energieeinsatz

Ein Zustand der
Erholung und Regeneration

Ein Zustand
effektiver Kommunikation

Ein Zustand
der Freiheit von Angst

Wie lernt man, bei allem, was man tut, entspannt, gelassen und ausgeglichen zu sein?
Mit dem MIND ACTIVATOR tun Sie einen entscheidenden Schritt.

ENTSPANNUNG

01 Zwischendurch entspannen / Pause machen / Abschalten 15 Minuten.

Mittagspause
Konzentration aufbauen
Schnell erholen
Tote Punkte überwinden

Die Kurzentspannung, das völlige Abschalten und schnelle Erholung in wenigen Minuten, tut nicht nur zwischendurch gut, sie erholt und hilft, Konzentration und Leistungsfähigkeit zu regenerieren und lange Tage wesentlich besser durchzustehen.

Ob als schnelle Erholung morgens nach einer kurzen Nacht, als Pause nach dem Mittagessen, systematisch eingesetzt vor Verhandlungen, um sich beim Autofahren zu erholen, auf Reisen, um einmal schnell vom Streß abzuschalten, nach langen Sitzungen und auch abends im Büro, wenn es einmal später wird: Die Kurzentspannung bringt viele Vorteile.

Kaum haben Sie das Programm gestartet, schalten Sie von der Außenwelt völlig ab. Sie vergessen den Ärger, Probleme und Sorgen und erholen sich dadurch. Der Kopf wird schnell klar, während der Körper sich entspannt.

Relativ schnelle Wechsel der Frequenzen und der Frequenzmuster aktivieren das Gehirn und erhöhen die Konzentration. Diese Pause ist kurz, aber wirkungsvoll.

Licht: Wählen Sie es so intensiv, wie Sie es aushalten können und es Ihnen gleichzeitig noch angenehm ist.

Ton: Wählen Sie die Lautstärke so, daß Sie von der Umwelt wenig mitbekommen.

Tips: Als Musik eignet sich eine spezielle Entspannungsmusik, Klassik oder eine langsame Pop-Musik.

ENTSPANNUNG

02 Sich körperlich entspannen / Zur Ruhe kommen / Genießen 25 Minuten.

Wohlbefinden
Verkrampfungen lösen
Muskeln entspannen
Lebensqualität erreichen

Körperentspannung ist etwas Schönes. Ob in der Sauna, bei der Massage oder nach dem Sport. Körperentspannung bedeutet Wohlfühlen pur. Körperlich entspannt zu sein, kann man intensiv erleben. Arme und Beine werden auf eine angenehme Art warm und schwer. Es ergibt sich ein wohliges Körpergefühl. Die Muskulatur wird locker, Spannungen nehmen ab oder verschwinden. Mit der körperlichen Entspannung geht auch eine mentale und psychische Beruhigung einher. Sie nehmen Ihren eigenen Körper, z.B. den Herzschlag, intensiver wahr. Diese intensive Erholung tut dem gesamten Organismus gut.

Durch tiefe Atmung unterstützen Sie das positive Körpergefühl und vertiefen die Entspannung. Lockern Sie bitte feste Kleidung.

Wenn Sie nach dem Programm noch einen Moment liegenbleiben, ein wenig nachwirken lassen und genießen, stehen Sie anschließend mit einem positiven Lebensgefühl auf.

Licht: Stellen Sie so ein, wie es Ihnen angenehm ist.

Ton: Die Töne dienen der Untermalung und sollen dezent im Hintergrund bleiben.

Tips: Langsame, weiche Musik verstärkt das Wohlbefinden. Wenn Sie Musik einsetzen, empfehlen wir, den Ton kaum hörbar im Hintergrund laufen zu lassen oder bei spezieller Entspannungsmusik ganz auszuschalten.
Geeignet ist eine spezielle Entspannungsmusik oder eine Phantasiereise.
Ihr Gehirn lernt, Musik an die Entspannung zu koppeln. Sobald Sie dann die Musik nebenbei oder z. B. im Auto hören, fahren Sie ruhiger und streßfreier, weil die Musik Entspannung auslöst.

ENTSPANNUNG

03 Abschalten von Streß und belastenden Problemen 16 Minuten.

Abschalten
Ausgeglichen werden
Erholen

Der Kopf ist voll, Gedanken lassen sich nicht abschalten, zuviel strömt auf einmal auf uns ein, wir kommen nicht zur Ruhe. Ein Gedanke folgt dem anderen.

Der berufliche Streß überträgt sich ins Privatleben, weil uns die Gedanken an ungelöste Aufgaben oder Konflikte auch nach der Arbeit bis ins Privatleben und bis in die Nacht hinein verfolgen.

Dabei ist Abschalten leicht. Die Licht- und Tonsignale des Gerätes sorgen in Minuten dafür, daß der Kopf frei wird.

Das Auge ist so auf die Lichtreflexe konzentriert (visueller Focus), daß es im Prinzip unmöglich ist, negative oder störende Gedanken zu haben. Sie schalten sofort ab. Sorgen und Probleme sind auf der Stelle vergessen. Dieses Programm eignet sich immer dann, wenn Sie sich überlastet fühlen, nach stundenlanger Arbeit eine Ruhepause benötigen und Sie sich einfach regenerieren möchten.

Licht: Günstig ist, die Lichter so hell zu stellen, wie Sie es gerade aushalten, ohne daß es unangenehm wird. Je intensiver das Licht, desto schneller schalten Sie ab.

Ton: Wählen Sie ihren Lieblingston und stellen Sie ihn auf eine Lautstärke ein, die Ihnen angenehm ist. Wenn Sie eine ruhige Lieblingsmusik haben, benutzen Sie sie jetzt. Stellen Sie den Ton leiser, so daß er Sie beim Musikgenuß nicht stört. Wenn Sie zu diesem Programm immer die gleiche Musik hören, wird sich Ihr Körper in der Entspannung an die Musik gewöhnen. Hören Sie die Musik nach ihrer Anwendung im Auto oder aus der Musikanlage, entspannen Sie sich automatisch.

Tips: Es spricht nichts dagegen, dieses Programm mehrfach täglich anzuwenden, wenn Sie das wünschen. Nach einigen Anwendungen werden Sie immer schneller abschalten können. Körperlich merken Sie bald, wie gut Ihnen das tut.

ENTSPANNUNG

04 Tief entspannen und nachhaltig regenerieren 35 Minuten.

Total erholen
Regenerieren
Konzentration aufbauen
Der Höhepunkt des Tages

Tiefe Entspannung fehlt den meisten Menschen. Anspannung, Unruhe, Druck, Nervosität führen dazu, daß das Gehirn kaum noch abschalten kann, weil es zu viel zu verarbeiten hat. Besonders in der Nacht wälzen viele von uns Probleme, schlafen unruhig und erreichen die lebenswichtige Tiefschlafphase nicht. Sie liegt in der Regel zwischen 3 und 5 Uhr und dient der tiefen Erholung des vegetativen Systems. Wem der Tiefschlaf und die tiefe Regeneration über längere Zeit fehlen, der brennt leichter aus und wird anfällig.
Tiefe Entspannung ist nicht nur ein Genuß, sondern auch lebenswichtig. Einerseits kann es nötig sein, das Programm einige Male zu wiederholen, um diese Entspannung erst zu lernen. Der Körper muß sich daran gewöhnen. Das Herz kann sich nur zwischen den Schlägen erholen. Je niedriger der Puls, desto geringer die Belastung des Herzmuskels und die positiven Auswirkungen auf die Lebenserwartung.

Diese Tiefenentspannung kann die Wirkung mehrerer Stunden Schlaf haben. Sie ist ideal geeignet, tote Punkte überflüssig zu machen und auch nach vielen Stunden Arbeit schnelle Erholung und gute Konzentration zu gewährleisten. Statt müde und zerschlagen zu sein, können Sie so, selbst nach anstrengenden Tagen, Ihr Privat- und Familienleben ausgeglichener und zufriedener erleben. Das Programm verlängert Ihren Tag um einige Stunden, verbessert Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit gleichzeitig. Die Leistungssteigerung ist erheblich. Falls Sie das Programm abends (ca. 20 Uhr) nutzen, kann es leicht geschehen, daß Sie in guter Laune bis 2 Uhr wach sind, weil Sie sich so gut erholt haben. Das belegt die positive Wirkung des Programms, mag aber ungewohnt sein. Nutzen Sie diese Zeit als zusätzliche Lebenszeit.

Tiefe Entspannung ist kein Schlaf. Bei dieser Form der Entspannung ist der Körper sehr tief entspannt, der Geist oft wach, weil Licht und Ton ihn wachhalten. In der sehr tiefen Entspannung ändert sich häufig das Gefühl für die Zeit. Nach dem Aufwachen befragt, äußern Teilnehmer oft die Meinung, die Session habe nur wenige Minuten (5-7 Min.) gedauert. Sie dauert aber 35 Min. Weiterhin hat man oft das Gefühl, wach gewesen zu sein und alles in der Umgebung mitbekommen zu haben. Auch das ist nicht so. Zwar ist der Körper tief entspannt und der Geist oft wach, doch ist man meist nur wenige Minuten wach. Der persönliche Eindruck, den man von der Entspannung hat, stimmt

nicht mit dem überein, was wirklich passiert. Wer Menschen von außen in der Tiefenentspannung beobachtet, stellt fest, daß Sie ganz tief abgeschaltet haben, oft sogar schnarchen. Nach der Anwendung behaupten sie jedoch, gar nicht entspannt gewesen zu sein. Die Tiefenentspannung kann Sie gesund halten.

Licht: Das Programm beginnt mit schnellen Frequenzen, die hinterher sehr langsam werden. Stellen Sie die Lichtstärke so intensiv wie möglich ein. Es wird im Verlauf der Anwendung schwächer.

Ton: Bei diesem Tiefenentspannungsprogramm empfehlen wir, keine Musik zu hören. Zwar empfinden viele Menschen Musik als angenehmer, doch gewöhnen Sie sich sehr schnell an Licht und Ton, auch wenn sie anfangs monoton erscheinen. Haben Sie bitte etwas Geduld. Wer Musik nutzt, erreicht zwar nicht die mögliche Tiefe der Entspannung, hat aber mehr Genuß dabei. Wählen Sie, was Sie möchten.

Tips: Diese Tiefenentspannung ist ein Genuß. Sobald Sie sich an sie gewöhnt haben, kann sie über Stunden anhalten.

ENTSPANNUNG

05 Meditieren und innere Harmonie erreichen

60 Minuten.

Harmonie finden
Persönlichkeit entwickeln
Bewußtsein erweitern
Die Mitte finden

Dieses Programm ist zu empfehlen, wenn Sie etwas Zeit für sich selbst haben. Meditation heißt zur Ruhe kommen, zu sich selbst finden. Es bedeutet, sich nach innen zu konzentrieren und in sich zu gehen. Meditation stellt einen Weg dar, sich selbst bewußter zu werden und die innere Harmonie zu verbessern. Als Instrument der Persönlichkeitsentwicklung ist es heute vielen Menschen, vom Manager bis zur Privatperson, bekannt.
In der Meditation läßt man Gedanken kommen und gehen und schaltet von der Umwelt weitgehend ab. Der Körper ist tief entspannt.
Wissenschaftlich ist belegt, daß meditierende Menschen gesünder, ausgeglichener und erfolgreicher sind. Deshalb nutzen viele Menschen heute die Meditation. Die Meditation ist der Weg zu einem Leben mit weniger Streß, Hektik und Fremdbestimmung.
Nach einer solchen Session kann sich das Gefühl ergeben, einfach nur sitzen und ruhigbleiben zu wollen. Nehmen Sie sich deshalb etwas Zeit (je nach Bedarf und Möglichkeit zwischen 15 Min. und 60 Min. oder mehr), um diesen Zustand auszukosten.
Die Meditation ist eine tiefe Form der Entspannung und normalerweise schwer zu lernen. Es dauert oft Jahre. Auch die Meditation erlebt man nicht wie Schlaf, sondern wach und bewußt. Der Körper ist tief entspannt, der Geist wach und ruhig.

Das Erlebnis der Meditation kann jedesmal anders sein. Es hängt vom persönlichen Zustand und der äußeren Umgebung ab.

Mit diesem Gerät gelingt es schon nach wenigen Anwendungen, in meditationsähnliche Zustände zu gelangen. Sie sparen viel Zeit und brauchen nichts zu tun, als sich dem Programm zu überlassen.

Wer Entspannung bislang nicht trainiert hat, findet den Weg zur Meditation über einen langsamen Einstieg mit leichter Entspannung, über die Tiefenentspannung bis hin zur Meditation.
Dazu empfehlen wir Ihnen z. B. die Programme 02 und 04.

ENTSPANNUNG

Die Meditation mit dem MIND ACTIVATOR ist wohl eine der effektivsten, die zur Zeit bekannt ist. Sie benötigen einen ganz ruhigen Platz. Warme Kleidung oder eine Decke, vermeiden Sie, daß Sie in der tiefen Entspannung frieren, wenn der Puls langsamer und der Blutdruck niedriger wird. Sie erleben, wie Arme und Beine schwer werden und spüren manchmal den Körper kaum noch, weil er sehr entspannt ist. Das ist sehr angenehm. Gedanken kommen und gehen. Mal sind Sie hellwach, wacher als im Alltag, ein anderes Mal ganz von der Umwelt abgeschieden. Nach der Session (Anwendung) kann es sein, daß Sie noch lange in diesem Zustand bleiben möchten. Genießen Sie es, weil es etwas Besonderes ist.

Licht: Je intensiver, desto besser.

Ton: So laut, wie es Ihnen angenehm ist.

Tips: Dieses Programm nutzen Sie bitte ohne Musik, sie würde die tiefen Frequenzen stören.

VORWORT LERNEN

Wir lernen heute mehr und schneller als je zuvor. Die Abstände, in denen sich das Wissen verdoppelt, werden immer kürzer.

Unsere Informationsgesellschaft bringt es mit sich, daß Wissen schneller veraltet als je zuvor. Lebenslanges Lernen und ständige Neuorientierung sind wichtig, um im Beruf auf dem neuesten Stand zu sein.

Das ist der Anspruch. Um ihm zu genügen, brauchen wir bessere Lerntechniken. Leider ist es so, daß wir in Schulen, Ausbildungen und Universitäten das Lernen eher verlernen. Es geschieht oft unter Zwang und Streß, was uns die Lust am Lernen nimmt und Lernen eher verhindert als fördert. Das ist einer der Gründe, warum wir nur einen geringen Teil unserer geistigen Leistungsfähigkeit ausnutzen.

In der Wissenschaft sind die Regeln für effektives Lernen bekannt. Das Gehirn ist ein riesiger Wissensspeicher. Wenn wir Lernstoff aufnehmen und behalten möchten, müssen wir uns nach den Regeln richten, die für das Gehirn gelten. Wir lernen in Zukunft gehirngerecht. Das heißt:

1. Entspannung

Im entspannten Zustand, dem sogenannten Alpha-Zustand, lernen wir leichter, behalten besser und können stundenlang konzentriert lernen, weil wir entspannen statt zu ermüden. Auf diese Weise ist es möglich, vier, sechs, acht und mehr Stunden Lernstoff aufzunehmen.

Im Alpha-Zustand arbeiten die rechte und linke Gehirnhälfte (Hemisphäre) besser zusammen, sie synchronisieren sich. Das Fachwort dafür heißt Hemisphären-Synchronisation.

Streß, Aufregung und Angst vor Prüfungen, Klassenarbeiten und Bewertung mit Noten kann zu Denkblockaden führen. Im entscheidenen Moment fällt uns vor lauter Nervosität und Aufregung das gelernte Wissen nicht ein - Blackout. Je größer die Aufregung und der Streß, desto eher schaltet sich das Großhirn - unser Wissensspeicher - ab. Entspannung ist der ideale Lernzustand.

VORWORT LERNEN

2. Konzentration

Jeder von uns weiß, wie schnell wir uns ablenken lassen, wenn Lernen keinen Spaß macht. Je konzentrierter wir lernen, desto mehr schaffen wir in kürzerer Zeit. Konzentriert lernen ergibt Erfolgserlebnisse, Ablenkung macht Streß und erzeugt oft das Gefühl, zu versagen. Die Konzentration ist auf Dauer in der Entspannung am höchsten. Wenn der Körper entspannt ist, sind wir geistig hellwach und aufnahmebereit. Konzentration hat kaum etwas damit zu tun, sich zusammenzureißen.

3. Gehirngerecht lernen

Das Gehirn speichert Wissen über die fünf Sinneskanäle. Es sind Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Der wichtigste Kanal ist das Sehen. Je mehr Bilder wir sehen, je anschaulicher der Lernstoff angeboten wird, desto effektiver und leichter nehmen wir ihn auf. Doch wie oft hören wir langweilige Vorträge und vergessen den Stoff schnell wieder.

Eine Lernregel besagt: Wenn es gelingt, drei Kanäle gleichzeitig zu nutzen, wird das Wissen sofort im Langzeitspeicher abgelegt. Ist es einmal im Langzeitgedächtnis, kann es nicht mehr vergessen werden.

Das Lernen wird sich völlig verändern. Die Zukunft gehört dem Lernen in Entspannung. Entspannung verbindet Freude, hohe Konzentration, längeres Lernen und besseres Behalten in einem Prinzip. Entspannt lernen heißt erfolgreich lernen.

LERNEN

06 Fit fürs Lernen (∝ - Sync)
10 Min.

Lernfreude
Gut behalten
Die Lernpause

Sie möchten effektiv lernen und sich konzentrieren. Mit diesem Programm schalten Sie störende Gedanken ab und erhöhen damit die Konzentration und die Lernbereitschaft. Sollten Sie vor dem Lernen noch müde sein, erfrischen Sie sich kurz mit diesem Programm.

Das Programm "Fit fürs Lernen" als Lerntechnik:
In der Wissenschaft ist seit vielen Jahren bekannt, daß die Konzentration beim Lernen nach 20 Min. abnimmt und spätestens nach 1 Stunde sehr gering wird. Die Aufnahmefähigkeit für Lernstoff sinkt so stark ab, daß sich das Lernen nicht mehr lohnt.
Wer dennoch stundenlang lernt, tut sich selbst keinen Gefallen, weil er die Gesetzmäßigkeiten, nach denen das Gehirn Lernstoff abspeichert, nicht umgehen kann. Andererseits ist es möglich, 6, 8 oder 10 Stunden zu lernen, wenn Sie regelmäßig Erholungspausen einlegen. Dazu nutzen Sie das Programm "Fit fürs Lernen". Die Erholung ist auch in der Kürze so intensiv, wie sie mit anderen Entspannungs- und Konzentrationstechniken nicht sein kann. Wir empfehlen Ihnen folgenden Rhythmus: 40 bis 60 Min. lernen / 10 Min. erfrischen / 40 bis 60 Min. lernen / usw.

Die Konzentrationspause: Entspannen und besser behalten.:
Nicht nur, daß Sie sich erholen und neue Konzentration sammeln, sondern **in der Erholungspause nutzen Sie eine optimale Technik, um den gelernten Stoff in Entspannung abzuspeichern**. Denn die Entspannung ist wiederum der ideale Zustand, um Lernstoff im Langzeitgedächtnis zu speichern und ihn besser zu behalten.

Das Ergebnis:
Sie lernen leichter, wesentlich länger und behalten besser.

Licht: Nach Belieben.

Ton: Den Ton stellen Sie leise und für Sie angenehm ein.

Tips: Vor Prüfungen können Sie sich Cassetten mit Lernstoff selbst besprechen. Viele Cassettenrecorder haben ein eingebautes Mikrophon oder einen Mikrophonanschluß, den Sie zur Aufnahme verwenden können. Wenn Sie die Cassette benutzen, schalten Sie den Ton des Activator bitte ab oder stellen ihn ganz schwach. Wir empfehelen die Cassette "Konzentration Steigern".

07 Superlearning (∝ - Sync) in Verbindung mit speziellen Cassetten 35 Minuten.

Ohne Streß lernen
Leicht Sprachen erlernen
Mit Freude und entspannt
erheblich mehr Lernerfolg

Superlearning steht als Name für eine moderne Technik, in Entspannung zu lernen. Sie wurde von dem Bulgaren Losanov vor einigen Jahrzehnten ins Leben gerufen. Wir verwenden sie heute überwiegend im Bereich des Lernens von Sprachen.
Die Grundidee des Superlearnings besteht darin, Streß beim Lernen zu vermeiden und ihn durch Freude am Lernen und durch Entspannung zu ersetzen. Wie schon erwähnt, ist Entspannung für das Gehirn ein Zustand höchster Leistungsfähigkeit und Konzentration. Selbstverständlich steigt die Lernleistung erheblich an. Den optimalen Lernzustand erreichen wir im Alpha- oder Theta-Bereich. Das ist ein Zustand kurz vor dem Einschlafen. Dann ist das Gehirn sehr aufnahmebereit für Lernstoff.

Streß und Aufregung können das Lernen blockieren. Je stärker der Streß, desto häufiger tritt eine Denkblockade auf, der sogenannte "Blackout". In dem Maße, wie Anspannung und Streß steigen, wird effektives Lernen verhindert. Entspannung begünstigt besseres Erlernen und Behalten.
Bisher wurde im Superlearning versucht, die Entspannung durch spezielle Entspannungsmusik herzustellen. Doch viele Teilnehmer an Superlearning- Kursen schliefen einfach ein. Das kann mit diesem Gerät nicht passieren. Durch die Licht- und Tonsignale bleiben Sie aufmerksam und wach im Kopf, selbst wenn der Körper sich tief entspannt.
Mit dem Superlearning ist es möglich, viele Stunden länger als unter Streß und Druck zu lernen. Dadurch ergibt sich eine erhebliche Leistungssteigerung. **Superlearning steht für die Verbindung von mehr und leichter lernen und Entspannung.**

Wenn Sie beim Superlearning passiv lernen, d. h. in der Entspannung einfach nur Cassetten hören, wissen Sie hinterher oft nicht, ob Sie gelernt haben oder nicht. Das liegt daran, daß man den Lernstoff, z. B. Vokabeln, nicht bewußt aufnimmt. Für uns ist es ungewohnt, Lernen einfach nur geschehen zu lassen. Superlearning ist bestens geeignet, um Vokabeln schnell und leicht aufzunehmen. Um die Sprache gut sprechen zu können, wäre es wichtig, anschließend Konversationsübungen zu machen.

LERNEN

Das Superlearning-Programm ist auch für ganz normale Sprachcassetten geeignet. Setzen Sie Brille und Kopfhörer auf und legen Sie Sprachcassetten ein. Viele Nutzer besprechen vor Prüfungen selbst Cassetten mit Lernstoff. Das Thema spielt keine Rolle. Den Lernstoff in Entspannung aufzunehmen, bedeutet immer eine Steigerung der Lernleistung.

Licht: Die Lichtreize bleiben über die ganze Dauer des Programms ziemlich schnell. Stellen Sie das Licht bitte möglichst stark ein. Dann reicht das Licht aus der Brille allein, um die Entspannung herzustellen und über eine längere Zeit zu erhalten. Die Kunst besteht darin, die Balance zwischen Einschlafen und Wachbleiben zu finden.

Ton: Wir empfehlen, den Ton fast ganz auszustellen oder ihn kaum hörbar unter das Programm zu legen. Sie benutzen Sprachcassetten in verschiedensten Sprachen von Englisch bis Russisch. Die Cassetten sind separat erhältlich.

Tips: Superlearning hat den Vorteil, daß Sie sich während des Lernens sogar erholen, während Sie beim normalen Lernen müde werden. Auf diese Weise können Sie stundenlang lernen. Die Entspannungcassette aus Ihrem eventuell schon gekauften Superlearning-Programm benötigen Sie nicht mehr. Die Frequenz, in der sich das Programm meist bewegt, ist 7,8 Hz, die sogenannte Schumann-Frequenz. Sie sorgt für geistige Wachheit und hohe Aufmerksamkeit. Kosmonauten nutzen sie bei Weltraumflügen. Wir erinnern Sie noch einmal daran, daß man nach dem Superlearning oft das Gefühl haben kann, gar nicht viel gelernt zu haben, weil das Lernen leicht und unbewußt geschieht. Der Lernstoff wird aufgenommen, ohne daß wir es merken. In der Psychologie heißt das Stichwort dafür "latentes Lernen".

LERNEN

08 Streß, Angst vor Prüfungen und Lampenfieber reduzieren 15 Minuten.

Angst bewältigen
Erfolgreich sein
Klar im Kopf
Ruhig und sicher in Drucksituationen

Es gibt kaum jemanden, der nicht vor Prüfungen etwas Angst hätte und nervös wäre. Ob der Schüler oder Student vor der Prüfung, jemand, der eine Rede vor größerem Publikum halten muß, der Schauspieler vor dem Auftritt, der Sportler vor dem Wettkampf und viele andere mehr.

Diese Aufregung ist erlernt, eigentlich überflüssig und wieder verlernbar, bzw. zu bewältigen. Die Prüfungsnervosität, der Prüfungsstreß hat viele Menschen davon abgehalten, wirklich erfolgreich zu sein und im Leben all das zu erreichen, was wirklich möglich gewesen wäre. Wie viele Menschen scheitern in Prüfungssituationen nur daran, daß sie im entscheidenden Augenblick zu nervös waren und ihre Nerven nicht unter Kontrolle hatten. Starker Streß kann zu Denkblockaden führen, selbst wenn der Stoff fleißig gelernt wurde. Der Prüfungsstreß beginnt für viele schon Tage vorher. Sie sind unruhig, schlafen schlechter und können sich nur schwer konzentrieren. Genau das wäre aber nötig. Die Konzentration ist allerdings dann am höchsten, wenn wir ruhig und im Alpha-Zustand entspannt sind. Angst und Entspannung sind Gegenspieler und nicht miteinander vereinbar. Angst und Nervosität sind immer mit Anspannung gekoppelt. Sobald Sie sich entspannen, nimmt die Angst ab. Lassen Sie dem Streß keine Chance. Nutzen Sie also Tage vor Prüfungen Programme zur Tiefenentspannung und eventuell das Schlafprogramm. Dieses Programm dient dazu, Streß unmittelbar vor der Prüfung oder dem Wettkampf zu bewältigen, störende Gedanken und Angst auszuschalten und sich voll zu konzentrieren.

Die Kurzbeschreibung:
Wer aufgeregt ist, hat naturgemäß ein relativ hohes vegetatives Erregungsniveau, den Beta-Zustand. Er wird deshalb vom Programm in diesem Zustand "abgeholt" und langsam in den Alpha-Bereich heruntergeführt. Dieser Zustand der leichten Entspannung bietet erhöhte Konzentration, was vor Prüfungen wünschenswert ist. Für Sportler eignet es sich, weil hier mentale Entspannung und hohe Konzentration mit ausreichender Muskelspannung gepaart sind, die durch eine tiefe Entspannung zu stark absinken würde. Wenn Sie das Programm durch gezielte Atmung unterstützen, erreichen Sie durch die Entspannung der Muskeln gleichzeitig einen Abbau der Nervosität.

LERNEN

Das Programm ist für die Zeit unmittelbar vor der Prüfung, dem Auftritt oder Wettkampf gedacht. Deshalb ist es mit 15 Minuten Dauer kurz gehalten. Falls Ihnen mehr Zeit zur Verfügung steht, nutzen Sie bitte auch die Programme 04 und 02.

Licht: Mittlere Lichtstärke halten wir für geeignet.

Ton: Je intensiver Sie den Ton stellen, desto besser schalten Sie von störenden Gedanken ab.

Tips: Spezielle Trainingsprogramme, mit denen Sie Atmung erlernen können, eignen sich besonders für dieses Programm. Sobald Sie eine Cassette benutzen, schalten Sie den Ton weitgehend aus. Wir empfehlen die Cassetten "Lebensenergie Atmen", "Autogene Entspannung" und "Konzentration Steigern".

VORWORT AKTIVIEREN

Wir möchten aktiv leben und unser Leben selbst gestalten. Sich selbst verwirklichen, eigene Ziele selbst setzen, sind Bausteine eines erfüllten Lebens. Morgens gern aufstehen, sich auf die Arbeit freuen, fit sein und die Freizeit genießen sind Wunschziele vieler Menschen. Sie zu erreichen, ist oft gar nicht so einfach. Wir werden gefordert, haben Leistungs- und Konkurrenzdruck, zu viel auf einmal zu tun, kaum Zeit für Erholung. Manchmal ist es nicht einfach, Zeit für sich zu finden und etwas für sich selbst zu tun.

Wichtig ist, für die Qualität des eigenen Lebens die Verantwortung zu übernehmen, eben aktiv zu sein.

Konzentration ist ein Erfolgsprinzip. Sich klar entscheiden, was Vorrang hat, Prioritäten im Leben setzen, hilft Überlastung zu vermeiden. Lieber wenige Dinge ganz gemacht als zu viele halb. Konzentration bei der Arbeit bedeutet, sich einer Sache ohne Ablenkung zu widmen. Man schafft mehr in kürzerer Zeit. Die Konzentration ist an innerere Ruhe und Ausgeglichenheit gekoppelt. Wer aufgeregt und gestreßt ist, findet kaum die Ruhe, sich einer Sache gezielt zu widmen. Zu viel geht uns durch den Kopf. Das mindert die Leistung. Mit weniger Leistung fehlen die Erfolgserlebnisse. In der Ruhe liegt die Kraft, sagt ein Spruch. Ruhe bedeutet Entspannung. Es ist besser, wenn Sie überlastet sind, kurz abzuschalten und zur Ruhe zu kommen als sich zu verzetteln.

Kreativität, gute Ideen haben, spontan sein und neue Wege gehen, macht erfolgreich. Probleme lösen sich leichter, wenn man es gewohnt ist, mehrere Wege zum Ziel denken zu können, auch wenn sie anfangs ungewöhnlich erscheinen. Kreativ sein kann man erlernen.

Die Entspannung im Alpha-Zustand (der mittleren Entspannungstiefe) steigert die Kreativität. In ihm wird die oft weniger genutzte rechte Gehirnhälfte aktiviert.
Programme mit schnellen Lichtern und Tönen regen den Blutdruck an, mobilisieren den Körper und helfen, tote Punkte, Müdigkeit und Unlust zu überwinden.

AKTIVIEREN

09 Besser konzentrieren / Mehr Erfolgserlebnisse haben (∝ - Sync)

15 Minuten.

Hohe Konzentration
über lange Zeit
Wach und klar im Kopf
Ziele erreichen

Konzentration ist wichtig. Sie bedeutet, Kräfte auf ein Ziel zu bündeln und mehr in kürzerer Zeit zu leisten. Am Ende stehen mehr Erfolgserlebnisse. Denn durch konzentriertes Arbeiten werden Ziele schneller erreicht. Konzentration steht für Leistung.

Entspannung und Konzentration gehören zusammen. Je entspannter wir sind, desto höher ist unsere Konzentration und Aufmerksamkeit. Diese Erkenntnis mag für viele neu sein.

Falsch ist die weitverbreitete Meinung, man müßte sich zusammenreißen, um konzentriert zu sein. Zusammenreißen bedeutet Anspannung, Anspannung bedeutet, daß die Konzentration schneller zu Ende geht. Konzentration bedeutet, daß der Körper relativ entspannt ist und der Geist hellwach und aufmerksam. Es bedeutet auch, daß störende Gedanken abgeschaltet sind.

Vielleicht erleben Sie das Konzentrationsprogramm so, daß Ihr Körper tief entspannt ist, Arme und Beine schwer werden und das angenehme Gefühl der Entspannung eintritt, wärend Sie im Kopf hellwach sind und alles mitbekommen. Und genau das ist das Ziel. In diesen 15 Min. schalten Sie störende Gedanken ab, Ihr Körper erholt sich, Müdigkeit verschwindet und Sie sind geistig hellwach und leistungsfähiger als zuvor.

Licht: Intensives Licht fördert schnelles Abschalten.

Ton: Dieses Programm ist hervorragend geeignet, für die Spezialcassetten "Konzentration Steigern", "Autogene Entspannung", "Zufrieden im Alltag", "Lebensenergie Atmen". Stellen Sie die Musik eher leise als zu laut.

Tips: Auf Wunsch nutzen Sie das Programm mehrfach am Tag. Es ist kurz und erfrischt intensiv.

AKTIVIEREN

10 Kreativität verbessern und Probleme leichter lösen (∝ - Sync)

20 Minuten

Probleme lösen
Phantasie entwickeln
Zündende Ideen haben
Offen denken

Kreativ denken heißt neue Ideen finden. Wie im Puzzle verschiedene Bausteine zu einer Lösung führen, so führt Kreativität zu neuem, phantasie- vollem Denken und zu ungewöhnlichen Lösungen.
Das gelingt am besten im sogenannten Alpha- Zustand, dem Zustand leichter Entspannung: die Gedanken fließen frei, die Phantasie wird angeregt.
Diesen Zustand kann man nicht nur in der körperlichen Entspannung haben, sondern auch bei sportlichen Aktivitäten und abends beim Einschlafen. Es ist der Zustand, in dem oft nicht nur zündende Ideen und plötzliche Aha-Einsichten kommen, sondern sich Probleme auflösen, über die man schon lange gegrübelt hat.
Es geht uns ein Licht auf. Ein Grund dafür ist, daß die rechte und die linke Gehirnhälfte gleichzeitig angesprochen werden und wir dadurch Zugang zu einem größerem Potential unseres Gehirns haben. Und das ermöglicht uns selbstverständlich höhere Kreativität.
Dieses Programm ist besonders geeignet für geistig arbeitende Menschen, für Menschen, die strategisch denken, Probleme lösen und komplizierte Abläufe planen. Sie finden schneller Lösungen für komplizierte Zusammenhänge.

Licht: Stellen Sie es bitte eher stark ein.

Ton: Falls Sie nur den Ton nutzen, empfehlen wir eine eher schwache Lautstärke, so daß sie ihn nur leise hören. Ihre Kreativität verbessert sich, wenn Sie eine langsame Entspannungsmusik zu diesem Programm benutzen. Naturgeräusche, wie Vogelzwitschern oder Wassergeräusche, fördern das Abschalten. Wir empfehlen die Cassetten "Zufrieden im Alltag" und "Meer". Falls Sie Musik benutzen, schalten Sie den Ton am besten aus.

Tips: Wenn Sie Problemlösungen suchen, legen Sie sich etwas zu schreiben neben ihren Ruheplatz. Oft finden Sie verblüffend schnell attraktive Lösungen, nach denen Sie lange gesucht haben. Dann unterbrechen Sie ihre Anwendung und schreiben sofort auf, was ihnen eingefallen ist. In diesen Zustand hoher Kreativität fließen die Gedanken relativ schnell hintereinander weg und es besteht die Gefahr, daß Sie gute Gedanken schnell wieder vergessen.

AKTIVIEREN

11 Genußprogramm: Energie auftanken und aktivieren / Bilder sehen / visualisieren / anregen

Fit und erfrischt sein
Motivation aufbauen
Aktiv leben

25 Minuten.

Oft ist man müde, hat tote Punkte, fühlt sich ausgelaugt, hat stundenlang gearbeitet und muß einfach wieder Energie auftanken. 25 Min. reichen aus, um körperliche Erholung und mentale Fitness wieder herzustellen.
Das Ergebnis ist, daß Sie sich wohler fühlen, erfrischt und erholt. Daraus ergibt sich eine erhebliche Steigerung der Leistung sowie des Wohlbefindens und der Motivation. Mit diesem Programm starten Sie gut in den Tag oder helfen Ihrem niedrigen Blutdruck auf die Beine.
Die beliebtesten Progamme sind oft die, bei denen Sie in der Entspannung schöne Bilder sehen. Schnelle Licht- und Tonsignale sind typisch für dieses Programm. Daraus entstehen intensive Erlebnisse. Der eine sieht viele intensive Farben mit wunderschönen Mustern, ein anderer kaleidoskopartige Bilder und Formen. Obwohl das Licht in der Brille nur eine Farbe hat, entstehen ganz unterschiedliche Farbkombinationen aus den Tiefen des Unterbewußtseins. Sie haben von der Außenwelt völlig abgeschaltet und befinden sich in Ihrer Innenwelt.
Die angenehme Wirkung des Programms hält lange an.

Licht: Die Lichtsignale sind nicht nur schnell, sondern wechseln auch oft den Modus, von links nach rechts usw. Was anfangs noch etwas ungewohnt erscheint, wird nach kurzer Zeit zum Genuß. Stellen Sie die Lichter bitte anfangs eher etwas schwächer ein, bis Sie einige Erfahrungen hinter sich haben. Es gilt: Je stärker die Lichtsignale, desto intensiver werden die Bilder.

Ton: Die intensiven Licht- und Tonsignale führen dazu, daß Sie ganz abschalten. Das intensive Erleben wird durch Musik unterstützt. Es kann schnelle Musik mit fetzigem Rhythmus genauso sein wie Musik mit tragenden Klängen oder schwebende Musikteppiche sphärischer Musik. Wählen Sie die Musik, mit der Sie sich am besten fühlen. Sobald Sie Musik nutzen, empfehlen wir Ihnen, den Ton leiser zu machen oder ganz auszuschalten.

Tips: Probieren Sie dieses Programm zu verschiedenen Tageszeiten aus. Morgens zum Wecken, mittags zum Erfrischen und abends zum sofortigen Abschalten. Bitte vergessen Sie nicht, daß Sie jeden Tag anders sind und Ihre Phantasiebilder sich nur selten gleichen.

VORWORT WOHLBEFINDEN

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. So sagen viele Menschen. Leider sind die meisten Menschen nicht gesund, vor allem im Alter nicht. Kaum jemand lebt wirklich so, daß er gesund alt wird. Hat sich denn ein Leben gelohnt, wenn man nach langen Jahren der beruflichen Karriere im Alter seine Krankheiten pflegt? Den meisten Menschen geht es nicht wirklich gut.

Wir leben in einer Zeit, die hohe Belastungen, Leistungsdruck und Streß mit sich bringt. Streß bedeutet Aufregung, Hektik und Druck. Dem kann sich heute kaum jemand entziehen. Er ist ein Alarmzustand im Körper. Sobald wir uns aufregen, schaltet das Gehirn als "Steuerzentrale" lebenswichtige Systeme im Körper ab. Er blockiert das Denken und verhindert Leistung. Er schwächt das Immunsystem, unsere köpereigene Abwehr.

Streß erhöht die Pulsfrequenz und den Blutdruck. Wer gesünder leben will, kann lernen, Streß zu vermeiden und zu bewältigen. Das geschieht durch Mentales Training. Sie erlernen, das, was Sie bisher gestreßt taten, unbelastet zu tun. Entspannung das Gegenteil zu Streß.

Die Medizin ist viele Jahrzehnte von der falschen Annahme ausgegangen, wir hätten ein autonomes (unabhängiges) Nervensystem. Man meinte, die Atmung, der Puls und die Immunfunktionen (sogenannte vegetative Reaktionen) seien unabhängig vom Denken und Fühlen.

Die Gehirnforschung hat diese These widerlegt. Wir haben drei Zentren im Gehirn:
- das Zentrum für Denken und Lernen (im Großhirn)
- das Zentrum für Gefühle (im Zwischenhirn)
- das Zentrum, das die vegetativen Funktionen steuert (im Stammhirn).

Alle drei Zentren spielen zusammen, und zwar ohne Ausnahme. Immer wenn Sie denken, sei es positiv oder negativ, lösen Sie Gefühle aus, und diese Gefühle beeinflussen unsere Körperfunktionen. Das eine ist vom anderen nicht zu trennen. Die wichtigste Grundlage unserer Gesundheit ist unser Denken, die mentale Fitness.

VORWORT WOHLBEFINDEN

Die Erfolgsgesetze für Wohlbefinden:

1. Positiv denken und Optimist sein, so wenig Probleme wie möglich haben.
2. Sich so oft wie möglich gut zu fühlen und guter Laune zu sein.
3. Streß so oft wie möglich durch Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu ersetzen.

Wohlbefinden oder Krankheit hängen weit weniger von ererbten Faktoren ab als wir oft glauben. Der Stil, in dem wir leben und arbeiten, ist viel mehr die Grundlage für ein gesundes Leben. Ein Lebens- und Arbeitsstil in hoher Qualität ist leicht zu erlernen. Jeder kann dafür selbst die Verantwortung übernehmen.

Hinweis: Die Trainingsprogramme ersetzen weder eine ärztliche Beratung noch Behandlung.

WOHLBEFINDEN

12 Vorbeugend gegen Verspannungen, die zu Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen führen können (In Verbindung mit speziellen Cassetten optimal)

25 Minuten.

Gesund leben
Sich gut fühlen
Verkrampfungen lockern

Es ist wichtig, den Zusammenhang von Körper, Geist und Psyche zu sehen. Geistige, mentale Anspannung - zu viel zu tun, Überlastung, Hektik und Zeitdruck - drückt sich in Anspannung aus.

Kopfschmerz
Psychische, emotionale Belastungen, Sorgen, Ärger und Konflikte köennen ebenfalls direkt zu Anspannungen im Muskel führen.
Langes Sitzen im Auto und zu wenig Ausgleich durch Gymnastik oder Stretching ergeben auf Dauer Verspannungen der Muskulatur. Dabei gibt es zwei Stellen, die besonders oft betroffen sind: der Nacken und der Rücken.
Mentale, psychische und körperliche Belastung einzeln oder gemeinsam können Muskeln verspannen.

Migräne
Die Ursachen für Migräne sind vielfältig. Sie reichen von psychischen Schwierigkeiten, ausgelöst durch zwischenmenschliche Probleme, Überforderung und vieles andere bis zu mentalen Schwierigkeiten, negatives Denken u.a.m. Aber wo die Ursachen auch immer liegen, sie drücken sich in Anspannung und Verspannung aus. Gezieltes Muskeltraining durch Cassetten oder Seminare helfen Ihnen, die Ursache anzugehen und ergänzen dieses Programm.

Rückenschmerzen
In der Regel fehlt den meisten Menschen ein körperlicher Ausgleich, Bewegung und Stretching (Dehnung) der Muskulatur. Sitzen stellt für den Menschen und seinen Körperbau eine ungünstige Haltung dar. Nur wenige, fortschrittliche Menschen oder Unternehmen haben diese Gefahr erkannt und beugen vor indem sie am Arbeitsplatz Dehnungsübungen und Gymnastik einsetzen. Was vielen Menschen in unserem Land ungewohnt und komisch vorkommt, ist allerdings die einzige Möglichkeit, Schäden am Rücken im Alter zu vermeiden.

WOHLBEFINDEN

Die Muskulatur, die sich durch ungewohnte Sitzhaltungen verkrampft, kann sich durch Entspannung lösen. Denn die tiefe Entspannung mit dem MIND ACTIVATOR kann Verkrampfungen lösen. Ergänzen Sie diese Form der Tiefenentspannung durch gymnastische Übungen. So vermeiden Sie nicht nur Schmerzen, sondern bekämpfen auch die Ursache.

Entspannung
Durch gezielte Entspannung durchbrechen wir diesen Teufelskreis. Denn umgekehrt gilt: Muskelentspannung führt automatisch zu mentaler und psychischer Entspannung. Sie tut rundum gut. Täglich nach der Arbeit in einer ruhigen halben Stunde entspannen und in dem Bewußtsein genießen, daß es Ihnen danach besser geht, löst Verspannungen und trät dazu bei, Ihre Gesundheit zu erhalten. Die gezielte Entspannung ist der wichtigste Schritt.
Wenn Sie die Ursachen beseitigen möchten, um besser und gesünder zu leben, benutzen Sie Programme aus dem Mentalen Training, um Streß besser zu bewältigen, mit Konflikten besser umzugehen und psychische Belastungen zu reduzieren. So erreichen Sie einen vielfachen Nutzen.

Licht: Sie stellen das Licht bitte nach Belieben ein.

Ton: Verwenden Sie das Programm ohne Cassette, stellen Sie den Ton so laut wie möglich. Mit Cassette empfehlen wir Ihnen, den Ton ganz abzuschalten.

Tips: Als Cassette eignen sich Themen:
"Stress Abbauen", um sich von Druck zu befreien,
"Gezielte Tiefenentspannung", um psychisch belastende Situationen schnell zu verändern, weil Konflikte auf Dauer krankmachen können,
"Lebensenergie Atmen", um Streß an der Wurzel verhindern zu können.

Die Verpannung kann mit dem MIND ACTIVATOR gelindert oder beseitigt werden. Stammt allerdings die Anspannung aus Konflikten und psychischen Belastungen im beruflichen und privaten Bereich, empfehlen wir Ihnen, mehr über die Ursachen des Streß zu lesen und zu lernen. Man kann verlernen, sich zu ärgern und aufzuregen, z. B. durch Mentales Training. So gelingt es Ihnen relativ leicht, die Ursachen des Streß zu verändern und das Übel an der Wurzel zu packen. Bücher und Seminare zum Thema informieren Sie weiter. Beraten Sie sich auch mit Ihrem Arzt. Wir empfehlen Ihnen Cassetten zur Streßbewältigung.

WOHLBEFINDEN

13 Streß durch Entspannung ersetzen / Unruhe abbauen / Erkältungen und Infektionen vorbeugen / Die körpereigene Abwehr stärken

22 Minuten.

Ruhe finden
Die Nerven behalten
Ausgeglichen sein
Unruhe beseitigen

Es ist nicht nur schön, sich zu erholen, es ist lebenswichtig. Nur wenige Menschen beherrschen Techniken, sich gezielt zu regenerieren und sich vom Streß zu erholen. Mit dem MIND ACTIVATOR geht es leicht. Genießen Sie dieses Programm in dem Bewußtsein, daß Sie Ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun.

Dieses Programm führt Sie in tiefe Entspannung und braucht deshalb etwas Training, bis Ihr Körper gelernt hat, sich sehr tief zu entspannen. Sie erreichen vielfach in so kurzer Zeit eine Entspannungstiefe, die mit herkömmlichen Entspannungstechniken, wie z.B. dem Autogenen Training, nicht möglich ist. Die Wirkung dieses Erholungsprogrammes hält manchmal über Stunden an. Das gelingt, wenn Sie einige Wochen Anwendung hinter sich haben. Wir empfehlen Ihnen, zu diesem Programm eine spezielle Entspannungsmusik zu hören. Ihr Gehirn lernt, die Entspannung an die Musik zu koppeln. Es reicht dann, die Musik nebenbei zu hören, um eine Beruhigung auszulösen.

Licht: Intensives Licht ermöglicht schnelleres Abschalten. Sehr nervöse Menschen bevorzugen schwächeres Licht.

Ton: Eine mittlere Lautstärke ist gut geeignet.

Tips: Durch die Licht- und Tonsignale schalten Sie schnell von Problemen und Sorgen ab, die die Nervosität verursachen. Dennoch bleibt es wichtig, an der Ursache zu arbeiten. Streß, Leistungsdruck usw. lassen sich umlernen. Nutzen Sie dafür geeignete Cassetten wie "Stress Abbauen", "Selbstsicher in Beruf und Alltag" oder "Abwehrkräfte Steigern".

WOHLBEFINDEN

14 Leichter vom Rauchen und vom Alkohol wegkommen (In Verbindung mit speziellen Cassetten)

25 Minuten.

Gewohnheiten ändern
Mentales Training

Rauchen ist eine Gewohnheit, Alkohol trinken auch. Beide Gewohnheiten sind gelernt und deshalb auch wieder verlernbar. Gewohnheiten sind gelernte Programme, im Gehirn gespeichert. Will man sie verändern, muß man die Regeln kennen, nach denen das Gehirn lernt und arbeitet. Nur der Wille allein tut es meist nicht, das kennen viele von uns aus eigener Erfahrung.
Jeder Raucher weiß, daß Rauchen ihm sehr schadet, doch Wissen genügt nicht. Der Schlüssel liegt woanders: im Unterbewußtsein, in dem Gefühle abgespeichert sind. Durch das Mentale Training in Entspannung sprechen wir es an. Sie brauchen nichts zu tun, als abzuschalten und das Programm wirken zu lassen.
Eine positive Einstellung von Ihrer Seite ist Grundlage für den Erfolg.

Gegen Rauchen
Viele Menschen nehmen sich vor, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie wissen, daß es schadet, und kennen doch oft keinen wirklich geeigneten Weg, vom Rauchen loszukommen. Es ist deshalb sehr normal und menschlich, wenn es nicht klappt. Das liegt daran, daß es viele verschiedene Gründe gibt, zu rauchen. Sie reichen vom starken Einfluß der Werbung, dem gesteigerten Selbstbewußtsein, dem Gefühl, zu denen zu gehören, die rauchen dürfen, schneller Kontakt zu finden, wenn man miteinander raucht, bis zur Tatsache, daß Rauchen den Blutzuckerspiegel hebt und satt macht. Ein gutes Programm gegen Rauchen sollte alle diese Faktoren berücksichtigen.
Nutzen Sie dieses Programm, um sich zu entspannen und Cassetten mit Mentalem Training gegen das Rauchen zu hören. Ihr Unterbewußtsein nimmt in der Entspannung die positiven Botschaften auf der Cassette leichter auf. Mentales Training ist der wohl wirkungsvollste Weg, Gewohnheiten zu verändern.
Programme zur Tiefenentspannung und Meditation ergänzen Programm Nr. 14.

Gegen Alkohol
Wie beim Rauchen gibt es viele Gründe, Alkohol zu trinken. Ein wichtiger davon ist, daß Alkohol entspannend wirken kann und Sorgen vergessen läßt. Die Ergebnisse von Studien über die Wirkung von und mit Mentalsystemen zeigen verblüffende Ergebnisse. Wer regelmäßig den MIND ACTIVATOR benutzt, trinkt oft weniger und manchmal keinen Alkohol mehr. Möglicherweise ersetzt der MIND ACTIVATOR hier die durch Alkohol hervorgerufene Entspannung.

WOHLBEFINDEN

Einerseits entspannt man mit dem MIND ACTIVATOR viel besser und tiefer als mit Alkohol. Andererseits erzeugt die Entspannung ein gutes Körpergefühl und einen klaren Kopf. Wer anschließend Alkohol trinkt, fühlt sich danach eher unwohl, trinkt weniger oder verzichtet ganz. Eine positive Einstellung verstärkt die Wirkung. Das Programm eignet sich, um Cassetten mit Mentalem Training zu hören, auch wenn es Ihnen ungewohnt vorkommt.

Licht: Wir empfehlen eine mittlere Lichtstärke.

Ton: Wenn Sie Cassetten hören, machen Sie den Ton so leise, daß er kaum noch zu hören ist oder schalten Sie ihn ganz aus.

Tips: Als Cassetten empfehlen wir:
"Lebensqualität I – Raucherentwöhnung"
"Lebensqualität II – "Zufrieden im Alltag"

WOHLBEFINDEN

15 Leicht Einschlafen können
18 Minuten.

Gut schlafen
Tief erholen
Gesund schlafen

Um zu vermeiden, daß Sie durch Sorgen, ungelöste Aufgaben und Konflikte Ihr Gehirn aktivieren und schlecht einschlafen können, brauchen Sie innere Ruhe - eine Bedingung für guten Schlaf. Stundenlanges Wachliegen in der Nacht ist nicht schön. Am nächsten Tag sind Sie oft müde und wie gerädert.

Dieses Einschlafprogramm beginnt mit schnellen Frequenzen, um Sie im Wachzustand abzuholen, und führt Sie tief hinunter bis in den Schlaf.
Am Ende des Programms legen Sie Kopfhörer und Brille zur Seite. Wenn es Ihnen lieber ist, nutzen Sie nur die Brille. Das Licht der Brille schaltet störende Gedanken schnell aus und die Brille allein kann bequemer sein als Brille und Köpfhörer zusammen. Hier finden Sie schnell Ihre Lieblingstechnik heraus.

Wichtig ist, daß Sie am Ende des Programms weiterschlafen. Sollten Sie danach aufstehen, sind Sie durch die tiefe Entspannung, die Ihnen dieses Programm bringt, evtl. so gut erholt, daß Sie hellwach sind und gar nicht mehr müde. Dann fällt es schwer, wieder einzuschlafen. Das zeigt zwar, wie gut dieses Gerät wirkt, weil es Sie in kurzer Zeit gut erholt, ist aber sicher nicht Ihr Ziel. Verwenden Sie das Schlafprogramm dann bitte erneut.

Licht: Benutzen Sie bitte eine mittlere oder schwache Lichtstärke. Intensives Licht könnte Ihr Einschlafen stören.

Ton: Der Ton sollte gut hörbar, aber keinesfalls intensiv laut sein.

Tips: Wenn Sie anfangs einschlafen, kann es sein, daß die Brille auf Dauer etwas drückt. Sie werden sich nach etlichen Anwendungen schnell daran gewöhnen, die Brille im Schlaf unbewußt abzunehmen. Bitte haben Sie etwas Geduld. Wenn Sie sich an diese Einschlaftechnik gewöhnt haben, ist sie ein Segen.

Empfehlung: Hören Sie dazu die Cassette "Gesunder Schlaf".

WOHLBEFINDEN

16 Schönheit von innen
25 Minuten.

Schönheitsschlaf
Tiefe Regeneration
Positive Ausstrahlung
Lebensfreude

Schönheit kommt überwiegend von innen. Streß, Unzufriedenheit, Konflikte und Ärger verschleißen den Menschen, hinterlassen Spuren und lassen ihn schneller altern.

Viele weltberühmte Schauspieler und Fotomodelle halten Schlaf für das wichtigste Mittel, um ihre Gesundheit, Schönheit und Jugend zu erhalten. Es ist der sogenannte Schönheitsschlaf. Dabei kommt es mehr auf die Tiefe des Schlafes als auf die Dauer an. Und die ist mit dem MIND ACTIVATOR schnell und intensiv zu erreichen.

Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und eine positive Lebenseinstellung führen zu einer positiven Ausstrahlung, Gesundheit und Vitalität. Die Regeneration des Körpers von innen wie auch die Erneuerung seiner Zellen ist mindestens ebenso wichtig wie die äußere Pflege. Genießen Sie diese halbe Stunde ganz für sich selbst. Sie bleiben innerlich jung und haben damit die Grundlage für hohe Lebensqualität. Menschen mit positiver Ausstrahlung sind gern gesehen, beliebt und attraktiv.

Ein wesentliches Ziel ist, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Durch Mentales Training ergänzen Sie dieses Programm und erreichen mehr Selbstbewußtsein und Persönlichkeit. Man wird es Ihnen anmerken.

Licht: Wenn ausreichend Zeit vorhanden ist, sei es im Urlaub oder am Wochenende, spricht nichts dagegen, das Programm mehrfach anzuwenden. Es ist Erholung und Genuß in einem.

Ton: Falls Sie Musik benutzen, bitte weiche und ruhige Musik, evtl. mit Naturgeräuschen.

Tips: Wenn Sie Ihr Programm durch Trainingscassetten ergänzen, dann ist "Selbstsicher in Beruf und Alltag" als Titel gut geeignet, weil er die innere Ausgeglichenheit und positive Einstellung zum Leben fördert. Sie wiederum drückt sich in der Ausstrahlung direkt aus und wirkt positiv auf andere.

MENTALE FITNESS

Du bist, was du denkst.

Viele international bekannte und erfolgreiche Hochleistungssportler schwören auf Mentales Training und haben es bekannt gemacht. Heute kann jeder das Mentale Training für sich nutzen.
Mentale Fitness ist geistige Fitness. **Mentale Fitness ist das Zauberwort der Zukunft**. Es steht für Leistungskraft, Erfolg, Wohlbefinden und Gesunheit. Mentales Training heißt der Weg - er ist wissenschaftlich fundiert.
Die Wissenschaft erkennt immer mehr, daß das Gehirn das wichtigste Organ des Menschen ist. Es steuert alles, unsere geistige Leistungskraft und die Lernfähigkeit, unsere Gefühle und damit das Wohlbefinden, das vegetative System und dadurch unsere Gesundheit.

Der erfolgreiche Mensch ist mental trainiert. Er denkt positiv und konstruktiv, ist meist "gut drauf".
Mentales Training macht Menschen erfolgreicher.
Das Gehirn ist unser "Zentralcomputer" mit einer unglaublichen Leistungskraft. Es hat mehr als 100 Milliarden Nervenzellen. Leider nutzen wir seine Möglichkeiten kaum aus. Das Mentale Training ist der Weg, das riesige Potential des Gehirns für uns besser zu erschließen. Wer das tut, hat anderen gegenüber viele Vorteile.

Mentales Training ist eine Methode,
- Streß leicht zu bewältigen
- persönliche Bestleistungen zu erzielen
- unter Druck ruhig und gelassen zu bleiben
- Probleme in Lösungen zu verwandeln
- sich selbst mehr zuzutrauen
- sich hohe Ziele zu setzen und sie zu erreichen
- Grenzen der Vorstellung zu sprengen und ein besseres Leben zu führen
- wesentlich konzentrierter zu sein
- schneller zu lernen und besser zu behalten
- mehr Freude am Leben zu haben.

Die Grundlage des Mentalen Trainings ist die Entspannung. Im entspannten Zustand "programmiert" man das Gehirn durch Techniken wie bildhafte Vorstellung (Visualisierung), Formeln, hohe Konzentration und andere auf Erfolg. Es ist zum Teil kaum vorstellbar, wie schnell sich Erfolg erzielen läßt.

MENTALE FITNESS

17 Mentales Training für Sportler (∝ - Sync) 17 Minuten.

Volle Konzentration
Streß steuern
Mental stark sein
Selbstbewußt gewinnen

Mentales Training ist das Zauberwort für Erfolge im Sport. Viele bekannte und ungewöhnlich erfolgreiche Sportler führen einen Großteil ihrer Erfolge auf mentale Stärke zurück. Sie entscheidet, wenn es darauf ankommt. Sie unterscheidet Siegertypen von Verlierern. Und das gilt nicht nur im Spitzensport, sondern auch beim alltäglichen Tennismatch.
Mentale Fitness beeinflußt das Selbstbewußtsein, die Fähigkeit, sich auf den Punkt zu konzentrieren usw. Doch leider wird sie im Training bis zur Lockerheit in Drucksituationen sträflich vernachlässigt.

Die Basis und die wichtigste Grundlage der mentalen Stärke ist die Fähigkeit zu entspannnen. Jedes Mentale Training beginnt mit der Entspannung. In diesem optimalen mentalen Zustand nutzt man Formeln, Visualisierungen und Leitsätze, um sich mental zu stärken und auf Wettkampfsituationen vorzubereiten. Man entspannt vor Wettkampfbeginn, um hohe Konzentration aufzubauen, das ideale Spannungslevel zu erreichen oder zu große Nervosität abzubauen.
Man entspannt in Wettkampfphasen, um optimal zu regenerieren, oder nach dem Wettkampf, um Verspannungen zu lösen und im "cool down" völlig abzuschalten.
Die Effektivität der Technik des MIND ACTIVATOR ist erstaunlich. Die Entspannung geht schnell und tief.
Lockerheit entsteht aus mentaler Entspannung. Lockerheit bedeutet hohe Konzentration und hat nichts mit Lässigkeit zu tun. Mentale Lockerheit führt zu lockeren Muskeln und Bestleistung, mentale Verkrampfung zu muskulärer Verkrampfung und Leistungsabfall. Das muß nicht sein.

Mit diesem Programm erreichen Sie mehrere Ziele:

1. Erhöhte Konzentration
   Sobald Sie Kopfhörer und Brille aufhaben, schalten Sie von der Außenwelt ab und sind von Gegnern und äußeren Einflüssen weniger beeinflußbar. Sie sind voll auf das vor Ihnen liegende Ziel konzentriert.

2. Sie bringen sich durch Anregung, Mobilisation in den idealen Vorstart-Zustand. Ihr Gehirn versorgt Ihre Muskeln mit Adrenalin und steigert dadurch die Muskelleistung.

3. Streß vor dem Wettkampf kann zwei Formen annehmen. Dem einen lähmt er die Beine. Man nennt ihn den Streß-B-Typ. Er bekommt durch den Streß vor dem Wettkampf niedrigen Blutdruck, langsameren Pulsschlag und ist wie gelähmt. Genau das kann im Wettkampf zum Nachteil reichen. Er braucht Mobilisation.

   Der andere ist ein A-Typ. Er ist häufig zu nervös und übererregt. Das führt zu deutlichem Leistungsabfall, weil ihm die Wettkampfsituation Angst macht. Wenn er abschaltet und sich im Mentalen Training auf seine Stärken konzentriert, nimmt sein Streß auf das gesunde Maß ab.

Licht: Befinden Sie sich in einer lauten Umgebung vor einem Wettkampf, stellen Sie das Licht möglichst intensiv ein. Möchten Sie vor dem Wettkampf Mentales Training durchführen und Bilder visualisieren, also Bewegungsabläufe in Gedanken durchgehen, ist schwaches Licht besonders gut geeignet.

Ton: Ein lauter Ton hilft, von einer störenden Umgebung abzuschalten. Gleichzeitig hält er den Muskel unter Spannung.

Tips: Wenn Sie sich selbst Cassetten mit Erfolgsformeln besprechen oder Sie einen fortschrittlichen Trainer haben, der dies mit Ihnen tut, haben Sie die ideale Wettkampfvorbereitung. Wo andere nervös und unruhig sind, schalten Sie ab, konzentrieren sich und bereiten sich mental auf Ihre Bestleistung vor. Sie können auch spezielle Cassetten wie "Golf", "Topfit beim Tennis" o.ä. verwenden.

MENTALE FITNESS

18 Erfolgreicher im Beruf und Privatleben durch Mentales Training

30 Minuten.

Erfolg
Sicherheit
Leistungssteigerung
Bestleistung

Das Mentale Training ist die effektivste Form des Erfolgstrainings. Erfolg bedeutet die Leistung zu steigern, ohne verbissen zu sein, sich wohl zu fühlen, selbst wenn der Druck groß ist. Mentales Training ist der Weg dorthin. Im Mentalen Training nutzt man die Entspannung, um das Lernpotential des Gehirns besser auszuschöpfen. Aus diesem Grund hat Mentales Training oft eine unerwartet schnelle Wirkung. Es sieht manchmal banal und einfach aus, sich positive Sätze und Formeln anzuhören oder selbst vorzusagen. Das Ergebnis kann verblüffend sein. Selbst das Schwierigste, Gewohnheiten und Verhalten zu ändern, gelingt schneller als gedacht. In diesem Sinne handelt es sich beim Mentalen Training um eine effektive Lernmethode, doch das ist nur die eine Seite.

Als Erfolgstraining geht es um Ziele wie Streßbewältigung, Aufbau von Selbstbewußtsein, Abbau von Blockaden und Ängsten, Steigerung der Leistungskraft, effektives und konstruktives Denken, hohe Motivation, schnelles Entscheiden und die Umsetzung hochgesetzter Ziele. Zum Mentalen Training gehört alles, was Menschen erfolgreich macht. Das Ergebnis ist die mentale Fitness, die sich in Beruf und Privatleben positiv auswirkt.
Mentale Fitness ist die Erfolgsformel für jeden. Entspannung und Ausgeglichenheit sind die idealen Zustände für den Menschen, weil dann in ihm die wichtigsten Körperfunktionen optimal arbeiten. Wie aber schafft man es, den Alltagsstreß zu bewältigen, ihn zu kontrollieren, ruhig und ausgeglichen zu bleiben - egal, was um uns herum geschieht? Man kann es im Mentalen Training lernen.

Steigern Sie Ihre Leistung, indem Sie Streß bewältigen und Ihre Energien besser über den Tag verteilen. Sparen Sie Ärger und Konflikte und lernen Sie im Mentalen Training, Probleme schnell in Lösungen zu überführen.
Verbessern Sie Ihre Lebensqualität und das Wohlbefinden. Lernen Sie im Mentalen Training locker zu bleiben, Herausforderungen und Aufgaben leicht anzugehen und so oft wie möglich gut gelaunt zu sein und das Leben zu genießen.

Leben Sie ausgeglichen und ruhig in dem Bewußtsein, daß Sie ein wirksames Leistungsprinzip für sich entdeckt haben.

MENTALE FITNESS

Sie suchen sich einen bequemen Platz, machen es sich gemütlich und nehmen sich eine halbe Stunde Zeit, um etwas für sich zu tun. Sie entspannen und regenerieren und gleichzeitig trainieren Sie Erfolg. Entweder nutzen Sie die Entspannung als optimalen Zustand, in dem Ihr Gehirn eine hohe Lernbereitschaft hat, um persönliche Trainingsprogramme mit Formeln und Gedankenbildern durchzuführen. Oder Sie verwenden Cassetten und CD's mit Mentalem Training zu Themen aller Art. Wenn der Ton Sie stört, schalten Sie ihn aus oder stellen ihn ganz leise. Die Tonträger zum Mentalen Training enthalten meist Entspannungsmusik. Sie reicht in Verbindung mit der Brille aus.

Licht: Wählen Sie bitte eine mittlere Intensität

Ton: Sobald Sie Cassetten verwenden, auf denen sich Musik oder Sprache befindet, kann der Ton des MIND ACTIVATOR ganz leise oder ausgestellt werden. Er würde sonst beim Hören des Textes auf der Cassette stören.

Tips: Mentales Training bedeutet, im Zustand der Entspannung positive Botschaften zu hören, effektive Einstellungen zu lernen und dadurch das Gehirn, unseren größten Computer, auf Erfolg zu konzentrieren. Diese Botschaften heißen Formeln, Affirmationen oder Suggestionen. Es sind positiv formulierte Sätze, die den erwünschen Endzustand beschreiben. So sagt man nicht: "Ich bin frei von Streß", denn Streß ist negativ. Man formuliert. "Ich bin entspannt." Entspannung ist das Gegenteil von Streß und das Ziel. Falls Sie Cassetten benutzen, empfehlen wir ihnen Themen zur Streßkontrolle, zum Aufbau von Selbstsicherheit, Persönlichkeit und spezielle Trainingscassetten zu allem, was Sie erreichen möchten. Wir nennen Ihnen hier folgende Cassetten: "Erfolgreicher Leben", "Zufrieden im Alltag", "Selbstsicher in Beruf und Alltag", "Streß Abbauen", "Selbstbewusstsein Stärken", "Abwehrkräfte Steigern", "Schönheit von Innen", "Gesunder Schlaf", "Erfolgreich Leben", "Mentales Training". Die Themenpalette reicht vom Verkaufstraining bis zur Streßbewältigung.

PERSÖNLICHE PROGRAMME

98 Persönliches Programm I

Experimentieren
Neues entdecken
Lebensfreude genießen

Dieses Programm ermöglicht es Ihnen, Ihre persönliche Wohlfühlfrequenz zu ermitteln und einen ganz individuellen Ablauf festzulegen.

Sie können hier alle Frequenzen zwischen 02 HZ und 20 HZ abrufen, wobei alle 20 Sekunden eine automatische Veränderung um 01 HZ erfolgt.

Durch das Drücken der FREEZE - Taste ist es Ihnen aber auch möglich eine von Ihnen als besonders angenehm oder wirksam empfundene Frequenz ständig aufrecht zu erhalten.

PERSÖNLICHE PROGRAMME

99 Persönliches Programm II

Sich fallen lassen
Abschalten
Wohlfühlen

Hier haben Sie die Möglichkeit, eine - evtl. über Programm 98 herausgefundene - bestimmte Frequenz über max. 99 Minuten zu erleben.

Wenn Sie also die Wirkung einer von Ihnen als besonders wohltuend oder entspannend empfundenen Frequenz richtig genießen wollen, mit diesem Programm können Sie es tun!